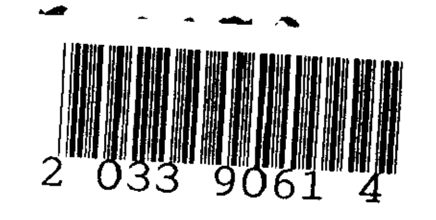
中国体育辞书系列

中国武术
大辞典

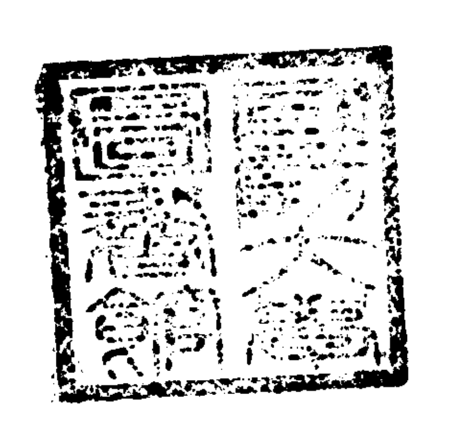


中国体育辞书系列

中国武术大辞典

中国武术大辞典编辑委员会　编著





人民体育出版社

目　　录

条 目 分 类 目 录

四、套路运动

六、基本技法……310

图刻

杂志报刊

射法

附录

中国体育辞书系列编审委员会

中国武术大辞典编辑委员会

责任编辑：施季刚　秦彦博
内文插图：倪东坚
封面设计：孙今荣
版面设计：樊振杰

出版序言

我国体育历史悠久，特别是民族形式体育枝繁叶茂，多姿多彩。新中国成立以来，我国体育发展不论规模上和速度上都是前所未有的：群众体育遍及城乡，经常参加各种体育活动的男女老幼数以亿万计。现代竞技体育成绩日新月异，我国运动员在国际大赛中，在许多项目上创造了世界纪录，赢得过世界冠军。此外，体育科学研究、运动训练、学校体育、体育宣传与出版等等，也都自成体系，成为体育事业必不可缺的部分。

体育事业的发展，给出版体育辞书创造了条件，也提出了需要。早在60年代初期，我们就曾酝酿编撰出版体育辞典，由于当时条件尚不成熟以及其他原因搁置下来。弹指一挥，二十年过去了。党的十一届三中全会给各项事业带来了生机与繁荣，体育事业在改革开放的新形势下蓬勃发展，这一选题重新纳入计划并列为我们业务的重点工程之一。书名通称《中国体育大辞典》。

《中国体育大辞典》（以下简称《辞典》）不但是专业辞典，而且是体育百科知识全书，当前所有体育项目古今中外各方面的知识，包括它的起源、发展、历史、动向、人物、著作、组织以及科学知识、专有名词、技术术语等，都作了明确的说明和解释。

《辞典》对象是体育专业工作者、体育院系师生、大中小学体育教师、教练员、运动员以及广大体育爱好者。

《辞典》的编辑原则是：以马列主义、毛泽东思想为指导思想，坚持辩证唯物主义和历史唯物主义；贯彻“古为今用、洋为中用”、“百花齐放、百家争鸣”的方针，实事求是地介绍各家学术观点；注意介绍我国古今体育成就以及国际体育成就和动向；古今中外体育界的人物根据其历史地位和成就选收。

《辞典》按专项立卷，初步计划出版20余卷。各卷均约请国内有关的专家、学者参加编撰，应该说是具有权威性的著作。

在这项系统工程的实施过程中，许多单位都把它作为共同的事业，给予了大力支持与协助。参加编撰工作的专家、学者及有关人员，在浩瀚的资料海洋中，精心辑录、编写，为完成这部巨著倾注了大量心力。因此，它是集体辛勤创作的硕果。

现在《辞典》同大家见面了。由于工程浩大，涉及体育领域的各个方面，而我们从事这项工作的力量有限。存在不足或疏漏之处在所难免，切望读者予以指正。

前　言

为了适应当前武术蓬勃发展的需要，在人民体育出版社的积极组织下，我们编成这部《中国武术大辞典》。现在书稿即将付印，编写组的同志们认为，作为编者，有些话需要向读者讲一讲，有些问题需要请读者一起来思考。

坦率地说，尽管我们付出了一定的努力，还得到过许多单位和朋友的热情支持，但这部书稿的质量並不是我们自己所满意的。这首先要归之于我们的业务水平不高，其次也的确存在毋庸讳言的客观原因。

对我们来说，辞典的编写过程，实际上是一个学习过程，是一个对武术加深认识的过程。全书的体例当然有统一的要求，然而在一系列具体问题上，参编者往往各有所见，殊难统一，最终竟很难找到确有说服力的结论。这种情况的不断出现，使我们更具体的认识到工作本身的难度比预想的还要大。于是，大家终于有了一个基本一致的看法，即：一部较高水平的武术专业辞典产生，目前还不具备成熟的条件。除了主观方面理所当然的积极准备之外，客观方面更需要创造条件，有所期待。正因为如此，我们並没有因为书稿即将面世而感到轻松，感到愉快，相反，却深深感到不安，感到武术事业发展的现状与前景给我们提出的任务是相当艰巨的。我们在不安之余，真诚希望不断听到读者的批评意见。毫无疑问，多方面的批评指正本身就是在创造条件，它有利于开拓我们的视野和思路，有助于我们纠谬补缺，从而为今后可能的修订工作打好基础。

有必要向读者进一步解释一下，为什么我们认为当前不具备编写一部质量较高的武术辞典的条件，特别是客观方面的条件。这个认识来源于我们对一系列问题的分析，来源于我们对武术现状，尤其是武术理论与资料现状的观察与估量。下面，不妨就以这两点为例稍加申述。

先来谈谈理论问题。

大家都在用“博大精深”四个字来称誉武术，以说明武术不仅内容宏富，而且还有着深邃的理论。这样说不是没有道理的。然而，从严格的意义上讲，这毕竟不是武术的学科界定，只是一种感性的概括而已。如果承认武术不仅是一个体育运动项目，而且还是一门具备独立体系的学科，那么，这门学科的内涵及外延的界限至今並没有得到明确。不但对古代武术来说是这样，对现代武术来说也是这样。既然学科界定不明，学科定义就很难产生，所以在众多的武术论著之中，至今还找不到一个能为大多数人所接受的武术定义。这恐怕是一个众所周知的事实。

我们认为，武术是一个具有民族形式和特性的现代体育项目。从这个认识前提出发，首先应该看到它具有现代体育项目一般所共有的属性，这是武术能在当今世界继续存在和发展的基础。但武术又不仅仅是一个体育项目，因为它还具有一般体育项目所不具有和不必具有的功能与特性，它的内涵与结构比一般体育项目复杂得多。应该说，武术是一个多成分多功能的复合体，一个从时间到空间都难以把握其范畴的文化现象。这是难以确定它的学科界限的主要原因，与此相应，确定它的定义也就不是容易办到的事了。

这种情况必然给实际工作带来困扰。具体到我们所从事的辞典编写工作上，由于学科界

限不明，首当其冲的问题是收录辞条的范围不好定，特别是它的外延部分的范围不好定。抽象地严守“宁缺毋滥”一类原则，可能会招致减缩武术领域之嫌，反之，对古今武术宽广的辐射面不加限定，不免又有漫衍之虞。在这类问题上我们很费过思量，解决办法终究是有的，但不能说它是有严格科学依据的、有说服力的办法，充其量只是一得之见，一家之言。

上面所谈到的问题，显而易见，本质上是个武术理论体系的建设问题。由此使我们概然想到，以源远流长著称于世的中国武术，至今並没有形成一套科学的理论体系，进一步说，它的理论体系至今犹处于抱残守缺的状态。

传统的武术原有着自己的许多理论，尽管它並不完备，也不尽符合科学法则。武术在完成自身向现代体育项目转化的过程之后，它的理论却没有能从总体上完成这一转化，许多过时了的东西仍然被保留下来，甚至被奉为典则。加上武术界长期以来有重技术轻理论的倾向，因循守旧的习惯势力比较顽强，研究工作又未能及时借助于现代科学观念和方法论的指导，此外，本来就相当微弱的研究工作，又曾经遭受极“左”思潮的冲击。于是，便终于形成理论水平相对落后于技术发展的局面。不过比起过去来，近几年来的发展是令人鼓舞的。一支有生气的研究队伍正在逐步形成，一系列理论难点被提出来，並有了一定的突破。但，我们不能不指出，研究者的注意力多半是集中在局部的、具体的、甚至是细琐的问题上，综合性的、宏观的研究明显不足，还有大片空白无人涉足。不是说具体问题的研究无关宏旨，而是说不能以宏观研究来制约和指导具体研究，就容易使理论陷于支离破碎，而支离破碎的理论是很难缀联成体系的。

现代武术理论体系应该包括哪些基本内容呢？显然这是首先值得探讨的问题。

我们思考的结果，觉得现代武术理论体系至少应该包括两大部类。第一个部类是武术自身的理论，即武术传统的与后来发展起来的理论。这个部类又可分成技术性的与非技术性的两个方面。由于武术门类繁杂，各门类之间既有同一性，又有差异性。所以，这部分理论在丰富多采的同时，也存在驳杂不一、深浅各异的问题，总之，从总体上说缺乏系统性。第二个部类是关于武术总体认识的理论，也就是关于武术的系统化了的理性认识。这个部类又可分成历史的与现实的两个方面。两个方面有着不可分割的承袭关系，又有着不能混为一谈的严格界线。我们的认识是，构成武术理论体系的两大部类，本质上是一个有机的整合体。由于武术说到底是一门特殊的运动技术，这就决定了两大部类之间分中有合、合中有分的互通关系。当然，它们毕竟还是各成畛域、各有侧重的。是否可以这样认为，前者侧重于微观认识，后者则侧重于宏观认识。前者较多的是基础的具体的研究，后者更多一些概括的抽象的研究。

正如我们在前面已经谈到过的，从武术理论研究的现状看，属于第一部类的工作做得比较多，成绩也比较突出；属于第二部类的工作显得还很不够。研究重心的偏移，特别是高层次研究的不足，不仅影响到整个理论体系的完备性，而且还会直接影响到武术社会实践的健康发展。这方面我们恐怕不是没有教训可言的。

武术辞典是一部工具性读物，根据它的特定体例和任务，我们不一定要求它非有严密而系统的理论性不可；但，考虑到它与社会武术活动有着紧密的关系，许多读者将通过它来了解武术的基本内容，並可能形成自己的武术观，所以，我们又不能不要求它在基本的理论问题上，尽可能反映正确的或较为客观的观点。这正是我们试图努力达到的标准。然而，实事求是的分析了武术理论研究的现状后，想读者必能谅解，即使达到这样的标准也不是一件容

易的事情，何况我们的水平是相当有限的。

再谈谈资料问题。

我们所谓“资料”,主要指武术文献资料。这方面的资料大致包括刊行的和传抄的两大类。至于口传资料，以及辗转传习的运动技术资料，可归属到活资料范畴。对武术来说，虽然这部分资料具有特殊的重要意义，但编写辞典时很难当成主要依据，而依据的重点不能不摆到文献资料上。所以，这部分资料我们暂不论及。我们所说的“资料问题”,概括来讲，就是讲武术文献资料的“量”与“质”的问题。

众所周知，由于历史的原因，在素称浩瀚的我国古代文献中,武术图籍寥落如晨星可数，而零星材料散藏在书海之中，研究者不胜翻检搜求之苦，所得总是很有限。实际上武术书刊的纷沓出现，主要是现代以来的事，数量似乎相当可观。但是，此类书刊，一是相对集中在几家主要拳种上，地方性拳种有专书行世者並不多；二是绝大多数是套路图解之作，写史与写理论的屈指可数；三是由于得不到社会应有的重视，就连一些二、三十年代刊行的书,现在已很难见到了。至于民间拳家转相传抄的歌谱之类，论理数量不会少于刊行的图籍，问题是过去就往往被收藏者视为珍秘，不肯轻易示人。经过“文革”浩劫之后，数量肯定大大减少了，现在又碰上武术热，见到就更不易了。总之，武术的历史之久与内容之大相比，它所拥有的文献资料实在相当有限。

说到“质”的方面，似乎需要具体分析，不好一概而论。但如果有必要从总体上做出一个估量的话，我们认为武术文献资料普遍存在质量上的问题。我们的切身感受是，当你比较系统地接触了武术文献后，你一定会发现，属于技术性的问题，比如讹传、错乱、缺漏、自相矛盾之类；属于观念性的问题，比如附会、夸大、怪诞之类；差不多比比皆是,随处可见。而且这种情形大有越往近代越严重的趋势。当然，不是没有例外，近些年来也有一定程度的好转。

我们指出武术文献存在的问题，并不等于根本否定或轻视它的价值，相反，通过认真的考察，使我们比以往更清楚的了解到其中蕴藏着许多有用的、可贵的东西。问题在于这些有用的东西总是被蒙上一层层陈腐的、虚妄的尘埃，不经过仔细的清理与净化，它的真实价值很难自显自明。显然，在使用这类资料时，使用者应当有慎审严谨的态度，切不可以率尔信从，不然，不只会有以讹传讹的流弊，而且从长远着想，是不利于武术事业的发展的。可惜对这一问题的严重性，武术界似乎还缺乏足够的重视。

武术文献资料的现状，无可避免地给辞典编写工作带来许多困难。疑难问题太多，一一解决是不可能的，大多数只能按照存疑的原则暂时搁置起来。这使我们感到，这种状况是迫切需要改善了。根本点在于必须加强武术的资料建设工作，逐步形成一套具有较高水平的资料体系，並形成武术自身的文献学。事实上，这个问题前人早就注意到了，也有人做过不少有意义的工作。以已故武术史家唐豪为例，他就是这项工作的最早的倡导者。他的《中国武艺图籍考》，称得上是武术文献目录学与版本学的开创之作，成就之大是武术界内外所承认的。遗憾的是，自《图籍考》问世以来，半个多世纪过去了，武术事业在不断发展着，武术图籍也在与日俱增，但很少有人再谈到武术资料所存在的问题，听到的只是一片誉美之声。没有人对古今武术文献再做过类似唐豪那样系统的整理和评价，武术文献学后继乏人，差不多成了昙花一现的绝学。这不能不是一个令人深感困惑的现象。现在，武术面临着前所未有的新形势，这个问题到了必须加以重视的时刻。武术事业的前景，需要有人以甘坐冷板凳的

精神从事资料的搜集整理到加工提高的工作，需要由此而逐渐建立起武术学科自己的资料体系，特别是文献资料体系。资料是学习与研究的基础，资料的数量与质量，在很大程度上制约着学科的发展前景。

上面，我们着重从理论与资料两个问题上，陈述了我们在编写辞典中所遇到的困难和感受，也比较深入地摆了一下我们对两个问题的看法。我们在曾经遇到的一系列问题之中，主要举述这两个问题，固然由于这两个问题具有一定典型性，同时也考虑到这两个问题内在的密切联系，希望由此引发一些对武术现状的深层次的思考。理论与资料的关系可以看成是一个问题的两个方面，没有充实的资料基础，很难总结出正确的理论；没有正确的理论指导，也不可能科学地把握资料所蕴含的价值。同时，资料建设在很大程度上乃是理论建设的基础工程，理论建设本身及其成果，又可以不断促进资料建设的广度与深度，并给资料建设提供观念与方法论方面的促进。可见得二者之间互相依存，缺一不可。如果把这两个问题综合起来加以思考，我们认为，实际上会接触到一个具有根本性的问题，即武术的科学化问题。

毫无疑问，产生于中国传统的社会文化基础上的武术，它自身如同它的母体一样，含包有许多科学的成分。武术在强身健体与祛病延年方面无可争议的效验，它在格斗技术（主要是个体格斗）方面保存下的某些原则与经验，还有它的演练形式所特有的美感价值等，都充分显示了我国人民在体育科学方面独特的才智，从而也向人们展现它自身的科学性。基于这样明确无误的事实，必须强调说明，关于武术科学化的提法与思考，不等于说武术本身不科学。它的含义应该是：需要进一步发扬武术本身科学的内核；需要充分借鉴和直接利用现代科学的观念、法则及某些具体成就来提高武术的科学性。换言之，就是要建立具有新的特质与新的体系的武术学科。

武术的科学化是一内涵复杂的概念，它的复杂性是由于武术“系统”的复杂性所决定了的，因此，在一定程度上，我们可以把武术的科学化看成是一个系统工程。发扬武术本身固有的科学内核，意味着必须认真清理它的非科学成分，应该承认，这种成分在武术整体中占据着相当可观的比例。此外，还意味着需要重新判断武术各功能的准确价值及其相互之间的有机关系，进而合理地调整武术的结构，以增强武术迎接世界性挑战的能力。武术的科学化，还意味着必须以现代科学文化的价值观为依据，重新认识武术，並大幅度的改造和更新传统的武术观念，以逐步建立科学的武术观。总之，如果从中国文化的现代化这样一个更大更高的范畴来考虑问题，武术的科学化，实际上意味着对中国武术的一场改革，意味着中国武术在当代改革洪流的推动下，不失时机地完成自身的现代化。

在武术科学化的进程中，我们可能遇到的最大阻力和难点，将是上面谈到的传统的武术观念。这包括武术自身的观念和社会武术观念两个方面。武术是一项优秀的民族文化遗产，这是不容怀疑的事实，但也必须承认，传统的武术观念中混杂了大量封建落后意识和迷信成分。由于历史的原因，长期以来，武术处在社会文化结构的下层，它与封闭、保守、分散的小农经济形态结成深厚的关系，因此它就更容易接受和迎合社会的低层次文化心态。总之，武术的科学化必定会遇到这部分传统观念的抵制，不从改变这种传统观念入手，不为此而付出艰苦细致的劳动，武术科学化的完成是不可能的。

我们的编后语就基本到此结束了。这些话似乎离题稍远了些，我们的思考也未必尽如人意，但我们还是提了出来，无非希望与大家共同来考虑。也希望大家从我们以上所谈诸点的高度来批评这部辞典。按照我们自己所谈的观点，辞典所存在的问题，尤其是在传统观念的

继承及批评方面所存在的问题，显然是比较多的。但不等于说我们就此停止了自己的探索，我们有信心在武术科学化的进程中，编写出一部更能反映武术实质的辞典。我们将为此而继续努力。

在辞典编写过程中，我们得到了西安国营黄河机器制造厂和甘肃省体委文史办的大力资助，以及兰州大学、陕西省体委《体育世界》杂志社的支持，在此一并致谢。

中国武术大辞典编辑委员会

凡　　例

一　词　条

1.《中国武术大辞典》力求反映中国武术的历史沿革和理论、技术体系，尽量做到包罗武术领域常见的词汇、用语，共收8千余词条。

2. 本辞典所列人物条目，仅限于在1987年以前逝世的武术人物中选收。

3. 与相邻学科交叉的词条，注重收与武术有密切关系者，释文亦偏重于武术学科的要求。

二　排　列

1. 本辞典书前列分类目录，书后附笔画笔顺索引和汉语拼音索引。正文按分类目录排列。

2. 本辞典分为一般词汇、拳种、兵械、套路运动、基本技术、基本技法、功法、养生·保健、教学·训练、组织机构、竞赛·规则·裁判法、历史知识、人物、图籍、弓矢·角力·武戏、歌诀谚语等16类，后列附录。每类所属词条，按层次排列，如"套路运动"；也有按年为序排列的，如"人物"；也有按地区排列的，如"组织"；不便细分的低层次词条，则按笔划笔顺排列。

3. 可列入两个或两个以上类别的多意词条，一般只列入正文顺序靠前类别。例如，"三节棍"，既是兵器名，又用作三节棍的套路名称。"兵械"类靠前，列入兵械类。

三　释　文

1. 释文力求采用现代汉语，字型参照1979年版《辞海》。在注释古代武术人、事、物时，保留有个别古体字。

2. 释文一般先写定义，或者概括性的定性说明，再叙述详义。

3. 一词多意者，一般分列①②③……，进行叙述。

4. 释文相互涉及的词条，一般采用"参见"方法，以避免释文重复。例如，"太极拳"与"陈王廷"两条，注明相互"参见"。

5. 释意相同的词条，只撰一条释文。其他列"参见"条。例如，"孙禄堂"参见"孙福全"条。

四　笔画笔顺与汉语拼音索引编排

1. 笔画笔顺索引是按汉字的笔画笔顺编排。首先根据词目中第一个字的笔画排列先后；笔画相同者按笔顺排列先后。如果词目第一字的笔画笔顺均同，则按第二字的笔画

笔顺顺序排列先后。依此逐字类推。

2. 汉语拼音索引是按汉语A、B、C、D……的顺序排列，首先根据词目中第一个字的声母、韵母和四声顺序排列先后。如第一个字相同，比较第二个字的声母、韵母和四声，如此逐字类推。

五 插 图

本辞典共插图1000余幅。主要为兵械形制图、典型拳式图、基本技术动作图、人物头像图。有的人物在武术史中影响颇著，但由于资料缺乏，无图像可据插图者，均缺，文中不另说明。

武术 古代曾称"手搏"、"技击"、"武艺"等。近代以来曾称之为"国术"。新中国成立后统称"武术"。武术的学科定义有多种说法，各种说法不尽相同。①《辞海》(1979年版)称:"武术，我国民族体育的主要内容之一。是几千年来我国人民用以锻炼身体和自卫的一种方法。运动形式有套路和对抗等。套路运动有拳术、刀、枪、剑、棍等单人套路练习和两人以上对打套路练习。对抗运动有散手、推手、长兵、短兵等项。长拳、太极拳、南拳、剑术、刀术、枪术、棍术等列为武术竞赛项目。武术对增强体质，锻炼意志起良好作用。"②《中国大百科全书·体育》称:"武术，中国传统体育项目，具有极其广泛的群众基础，是中国人民在长期社会实践中不断积累和丰富起来的一项宝贵的文化遗产。"並将其内容分为拳术、器械、对练、集体表演、攻防技术等五类。③1983年出版的体育系通用教材《武术》称:"武术，是以踢、打、摔、拿、击、刺等技击动作为素材，遵照攻守进退、动静疾徐、刚柔虚实等格律，组成套路，或在一定条件下遵照一定的规则，两人斗智较力，形成搏斗，以此来增强体质、培养意志、训练格斗技能的体育运动。"根据近年来武术理论研究的成果，可以认为，武术是中国传统的技击与健身技术，是以套路和对抗为基本运动形式的体育项目。

国术 武术的异名。1927年3月成立中央国术馆，遂正式称武术为国术。这一名称一直沿用至解放前。新中国成立后，改称武术。今港台地区以及东南亚一带，仍称武术为国术。如新加坡有"光汉国术总会"。

武艺 古代武术的名称。泛指搏人的技能，如"武艺高强"、"十八般武艺。"汉代就已使用此称。《三国志·蜀书·刘封传》:"刘封有武艺，气力过人。"《古今图书集成·闺奇部列传》:"关索妻王氏……，精诸家武艺。"唐宋元明各代，武术异名颇多，但武艺一词广为应用，明代趋于统称。戚继光《纪效新书·禁令篇》:"凡武艺，不是当应官府的公事，是你来当兵防身立功杀贼救命本身上贴骨的勾当……若不学武艺，是不要性命的呆子。"何良臣《阵记·教练》:"教练武艺，节剑行列者，总为张胆作气之根本。……故善练兵之胆气者，必练兵之武艺。"清至民国，此称亦多用。

技击 古代指搏斗击刺技术，当今指实战武艺。亦作武术的别名。技击一词出现于春秋战国。齐国把经过考选和训练的士兵称技击，亦作为一种军身制度。《荀子·议兵》载:"齐人隆技击，其技也，得一益者，则赐赎锱金。"《汉书·刑法志》载:"齐愍(即齐愍王)以技击强。"清王先谦《尚子集解·杨倞注》:"技，材力也。齐人以勇力击斩敌者，号为技击。"

防卫术 防御、抗击敌人的格斗技术。是在吸取各家实用武艺的基础上，兼收拳击、柔道等技法融合而成。其主要方法有弹踢、蹬踹、顶撞、抓掳、戳砍、挖点、绞捏、卡扼、掰扯、挡抓、挣封、夹折、跪绊、盘勾、扭按、搬拿等。

功夫 ①武术。海外将中国武术称"功夫"。②造诣。《南齐书·王僧虔传》:"天然胜羊欣，功夫少于欣。"武术中犹指运动技术水平达到的程度。如：某人腿上有功夫；大枪功夫深。参见"功力"条。③指武术中的专门技艺。如鹰爪功、轻功等。④同"工夫"。指时间和精力。汉《广汉长王君治不路碑》:"功夫九百余日。"《抱朴子·遐览》:"艺文不贵，徒消工夫。"

南拳北腿 俗语。意即南方武艺重拳打，北方武艺重腿击。清李声振《百戏竹枝词·角触》诗:"北腿南拳两擅名，健儿格斗散横行。"

拳 ①徒手武艺。《北史·齐高祖记》:"元子幹攘臂击之，谓(孙)腾曰:'语尔高王，元家儿拳正如此。'"明何良臣《阵纪·技用》:"学艺先学拳，次学棍。"②武艺的概称。民间多有将练武术称"练拳"者。另，较大拳种中均含有器械。③力；勇。《诗·小雅·巧言》:"无拳无勇，职为乱阶。"毛传:"拳，力也。"《国语·齐语》:"于子之乡，有拳勇股肱之力，秀出于众者?"韦昭《注》:"大勇为拳。"④武术手型之一。手指捲屈握紧为拳。亦称"捶"。其部位名称为：拳背、拳面、拳心、拳眼、拳轮。拳型因拳种而异，主要有捲心拳、凤眼拳、鹤顶拳、螺形拳、羌子拳、尖拳、瓦棱拳等。握法亦不尽相同。

拳法 ①对富有攻防格斗技术的拳势、招法的通称，泛指徒手武艺。明戚继光《纪效新书·拳经捷要篇》:"大抵拳、棍、刀、枪……之类，莫不先由拳法活动身手。"②手法之一类。即拳的攻守演用技法。北方善长打，多使冲、劈、横、撩诸法；南拳擅短击，多取挂、撞、抛、鞭等式。

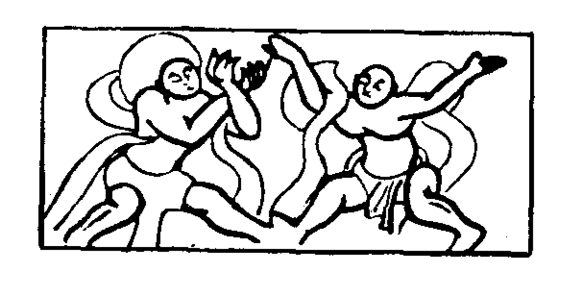
拳术 对中国武术中徒手技术的总称。其内容分为两大部类：一、拳种、流派。为长拳、太极拳、南拳、形意拳、八卦掌、通背(臂)拳、劈挂拳、八极拳、

翻子拳、戳脚、象形拳等各拳类、拳种、流派，以及所属的套路、趟子、招法等。二、散手、推手、集体演练等。

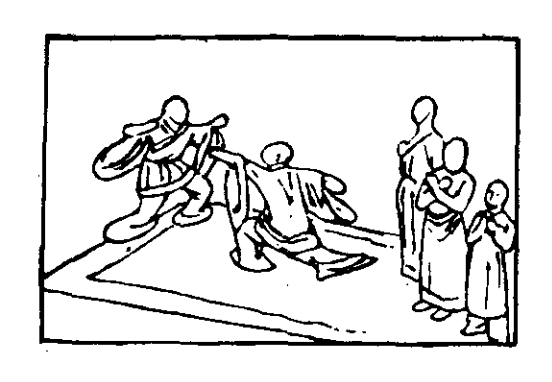


拳

散手　亦称“散打”。为现代武术中对抗项目。散手是在一定的规则制约下进行较斗，通过竞技的方式提高训练水平，同时可以培养勇敢、果断、机智、灵活等意志品质。古代所进行的徒手擂台赛之类，可视为现代散手之发端。1928年和1933年两届“国术国考”中，均将徒手较斗称作“散手”，并列为“国术国考”的重点项目。比赛设台，可使用摔、打、踢、拿等各种技术。比赛分三个回合（局），每个回合2分钟，或3分钟。以击中有效部位的得分多少或击倒判定胜负。中华人民共和国成立后，于1952年5月天津市民族形式运动会中，散手被列为竞赛项目，按体重分3个级别进行竞赛。1979年在南宁市举行的全国武术观摩表演大会上，散手被列为表演项目。自1980年始，散手又列为竞赛项目。散手竞赛规则和竞赛方式尚处在研究和试验阶段。



拳术对练



比武图

对练　武术演练形式。俗称“对打”。二人（或二人以上）按照预定的攻防动作，进攻、防守反击的规律编成套路形式进行假设性实践练习。分徒手对练、器械对练和徒手对器械对练等三种。

集体项目　武术之一类。指六人以上按一定队形、图案演练并有音乐伴奏的拳械项目。古籍中载原始社会之“百兽舞”、“干戚舞”似为徒手、器械集体演练之雏形。汉晋之际又有集体矛舞、剑舞。唐代宫廷舞蹈则有“秦王破阵乐”。元马端临《文献通考》载：“左圆右方，先偏（编）后伍，交错展伸，以像鱼丽鹅鹳。乐工有二十八人，被甲执戟而舞。凡三变，每变为四阵，像击刺往来。”宋时又有上装着彩的集体演练。解放前有太极操等集体演练形式。解放后的全国武术竞赛规则规定，集体项目须6人以上，时间不少于3分钟，须有队形、图案变化，突出攻防特点。形式有集体基本功，集体拳，集体剑、刀、鞭等。现代武术集体项目的特点为，气势壮观，内容富繁，结构巧妙，图案新颖而多变。练法要求精神贯注，步调一致，相互照应，做到出入有序，聚散有方，整齐划一。技法要求攻防合规，进退有度，快、慢、起、伏随波逐浪，踢、打、摔、拿紧锣密鼓。注重结构布局与功夫。可用音乐伴奏。

散打　参见“散手”条。

武术分类　按照武术内容的属性划分类别。主要有区域分类法、技术分类法两种。一般采用后者。明时则有长拳、短打之类。近代有长兵、短兵、徒手之别。现代分之为拳术、器械、对练、集体项目、攻防技术五类。一说分作套路、散打、功法三大类。

珠江流域派　以地域划分的武术派别。全称“珠江流域派技击术”。此说见于《中国精武会章程·附技击术各目》。该刊将武术按地域划分为“黄河流域派技击术”（简称“黄河流域派”）、“长江流域派技击术”（简称“长江流域派”）、“珠江流域派技击术”（简称“珠江流域派”）三大派别。所列珠江流域派技击术内容包括：①徒手单练项目：铁拳、祖拳、虎膝拳、凤眼拳、双龙拳、伏虎拳；②徒手对练项目：拼命拳；③器械单练项目：长棍、双刀、拦门豹板凳；④器械对练项目：藤牌战刀钯、对手棍、双刀对棍、板凳战双刀、钯战刀牌。

黄河流域派　以地域划分的武术派别。民国初年，“精武体育会”曾将武术分为黄河流域派等三大派别。

所列黄河流域派拳术有：潭腿、少林拳、查拳、青龙拳、四陆拳等五十种；兵器有：达摩剑、五虎枪、九节鞭、峨眉枪、对手枪、对手棍等63种。参见“珠江流域派”条。

长江流域派 以地域划分的武术派别。民国初年，“精武体育会”曾将武术分为长江流域派等三大派别。所列长江流域派拳术有：四门重手、天罡手、十字手、武士十八技、红操、黄操、短手等18种；器械有：梅花枪、风池刀、少林棍等18种。参见“珠江流域派”条。

内家 旧时对武术分类论说之一，传播甚广。称内家者，是针对外家而言的。内家，又称“南宗”、“武当派”。此说，源自黄宗羲作《王征南墓志铭》。“墓志铭”载称：“有所谓内家者，盖起于宋之张三峰。三峰为武当丹士，徽宗召之，道梗不得进，夜梦玄武大帝授之拳法，厥明以单丁杀贼百余。”据唐豪考证：“梦中授拳……其说荒诞。”又据唐豪考证：“移植内家拳的张三峰为太极拳的张三丰，是《三丰全书》出版以后的附会。”

短打 ①古时一类拳术的称谓。明代程宗猷著《耕余剩技·问答篇》载：“……长拳有太祖温家之类，短打则有绵张任家之类。”短打针对长拳而名。自古时至近代在武术分派、分类进程中，一度把武术分作长拳与短打两个派别（类别）。也曾有把江南一带拳术作短打类别。徐哲东著：《国技论略·短打类》称：“短打与长拳，今世都已混合，故长拳家恒兼习短打。其专以短打为主者，唯在江南及广东。……”②拳种名。如“绵张短打”、“任家短打”、“六路短打”等。

南派 ①泛指长江流域以南各地传播的拳种、流派。②旧时对武术分类论说之一。清末至民国时期，把武术分为南、北两派，南派是针对北派而言的。南派，又称“内家”、“武当派”。徐哲东著《国技论略·类别第七》称……“南派内家之学，流派较简。”称南派为武当派之说，流传甚广。但其说尚待考证。

北派 ①泛指长江以北，黄河流域传播的拳种、流派。②旧时武术分类论说之一。清末至民国时期，把武术分为南、北两派，北派是针对南派而言的。北派，又称“北宗”、“外家”、“少林派”。徐哲东著《国技论略·北派分类》称：“北派外家之学，支流极多，不能悉数，粗率大纲，共分长拳、短打、地蹚三种。”称北派为少林派之说，流传甚广。但其说论据欠缺，尚需考证。

少林拳 武术流派。得名于少林寺，是在古代健身术的基础上，博采各种武艺之精华而形成的最有影响的一个拳派。其源流据1919年出版的《中国体育史》述称，达摩“所创十八罗汉手即为后世少林拳之滥觞”；而唐豪《少林武当考》认为这是“附益伪妄之说”，“不足信也”。此种争议久无定论。宋以后少林武术先后汇纳了宋太祖赵匡胤的长拳、韩通的通背、马籍的短打等18家拳法之长，著拳谱于寺，留传后世。传说在金元时期，觉远和尚西出访师，李叟和白玉峰入寺授技。李传大、小洪拳、棍术和擒拿，白传龙、虎、蛇、豹、鹤5拳及气功。明代抗倭名将俞大猷，也曾访少林寺传授临阵实用的棍术。因此，少林武术就与诸家流派取长补短，互相促进，经过历代研练和总结，逐步发展成为有拳法、器械等多种内容、体系完整、套路精湛的武术流派。其内容：①拳术——有单练和对练两种。单练有小洪拳、大洪拳、罗汉拳、老洪拳、炮拳、长拳、梅花拳、朝阳拳、通背四路、七星拳、关乐拳、龙、虎、豹、蛇、鹤拳等；对练有六合拳等。②技击散打——单练，散打有闪战移身把、心意把、虎扑把、游龙飞步、丹凤朝阳、十字乱把、老君抱葫芦、金丝缠法、迎门铁扇子、拔步炮等百余种。③气功——有少林易筋经、小武功、混元一气功、阴阳气功等。④器械——有刀、枪、剑、棍、长短软硬等十八般兵器，但以棍术最为著名。⑤桩功——即站桩。有马步、椅子桩、丁字桩等。其身法讲究八要，即起、落、进、退、反、侧、收、纵。手眼身法步的要求是：手法曲而不曲、直而不直、滚出滚入运用自如；眼法以目注目，以审敌势；身法起横落顺，着重掌握重心，不失平衡；步法进低退高，轻灵稳固。使用方法上要求藏而不露，内静外猛。战术上善于声东击西，指上打下，佯攻而实退，似退而实进，虚实兼用，刚柔相济，乘势飞击，出手无情，击其要害。因此拳谚用“秀如猫、抖如虎、行如龙、动如闪、声如雷”来形容其变化多端的战术。演练时强调套路要一气呵成，做到肩与胯、肘与膝、手与足的外三合，和心与意、意与气、气与力的内三合，形成内外一体。“拳打一线”是少林拳最鲜明的一个特点。在动、静、呼吸、运气、用气方面，也有其特点。如拳诀说：“拳打十分力，力从气中出，运气贵乎缓，用气贵乎急，缓急神其术，尽在一呼吸。”又据《中国体育史》介绍，“少林拳即俗所称之外家，其术以搏人为主”，“而外家之中，流派至杂。……不外阴劲阳劲二派……或即世俗所言之南北二派，北派尚刚，

南派尚柔……故拳术斯分刚柔之别”。南派重拳，尚短手；北派重腿，尚长手；即所谓“南拳北腿”。少林拳不仅在国内盛行，在国外亦已蔚然成风，发扬光大。

少林拳击法　少林技击术之一类。特点为拿、打、跌合用，以拿为主。内容包括①脱腕八法，即上脱、曲脱、内脱、外脱、倒脱、中脱、横脱。②还手八法，即抓胸还、抓腕还、抓肩还、抓肘还、分手还、抱腹还。③截肘八法，为托截、拦截、顿截、拍截、错截、收截、勾截。④近战十二法，谓摘心捶、七星帮靠、吸步单鞭、斜引式、提鞋式、单劈腿、双峰贯耳、仆步压肘、拨刀式、狸猫上树、腰斩式、倒口袋（见《少林拳术秘诀》)。

少林功夫　少林寺所传之各类武功。分内、外、硬、轻、气五类。内功有洗髓经、易筋经等，主练精、气、神，强内固本；外功包括软硬功夫，主练身体之灵活、协调、力量和身手桩步，以提高自卫与攻击能力；硬功有铁布衫、红砂手、一指禅、上缶功、石柱功、排打功等，主练身体各部抗坚击硬之功力；轻功有跑墙及游墙等，主练轻身腾跃与超距之能；气功有养气与练气之分，养气功主要为坐禅等静功，以调息养神。练气即指武禅结合的动功，以活血助力。

峨眉派　武术流派。流传于四川的拳术。远在明代唐顺之的《峨眉道人拳歌》中就有记载。拳歌中写道：“忽然竖发一顿足，崖石迸裂惊沙走，来去星女掷灵梭，天矫天魔翻翠袖。”“翻身直指日车停，缩首斜钻针眼透，百折连腰尽无骨，一撒通身皆是手。”“余奇未竟已收场，鼻息无声神气守，道人变化固不测，跳上蒲团如木偶”（见《荆川文集》)。明遗民吴殳所著《手臂录》中附有程真如的峨眉枪法。其中包括治心、治身、宜静、宜动、攻守、审势、形势、戒谨、倒手、扎法、破诸器、身手法、总要等篇章，丰富了峨眉派的理论。现在的峨眉派拳技多泛指四川流传拳技。

南拳　武术流派之一。主要流行于中国南方各省。南拳历史悠久，其发源可追溯到四百多年前。新中国成立后，于1960年将南拳列为武术竞赛重点项目之一。南拳不仅在国内深受人们喜爱，而且也流传到国外，在新加坡、马来西亚、菲律宾、印度尼西亚等东南亚国家，拥有较多的爱好者。

南拳内容因地而异。广东有洪家拳、刘家拳、蔡家拳、李家拳、莫家拳、蔡李佛拳、虎鹤双形拳、侠家拳、咏春拳、练步拳与练手拳、刁家教等；福建南拳有鹤拳、五祖拳、太祖拳、罗汉拳、梅花桩、地术犬法和连城拳等；江西南拳有硬门拳、字门拳及三十六路宋江拳；湖北南拳有洪门拳、孔门拳、鱼门拳等；广西南拳有周家拳、屠龙拳、小策打等；浙江南拳有洪家拳、黑虎拳和金刚拳等；湖南南拳有巫家拳、薛家拳、岳家拳等；此外还有江苏南拳、四川的峨眉拳、余家拳、白眉拳等。南拳类的器械主要有南棍、大杆、四门刀、梅花刀、合仔刀（也称双合刀)、双刀、三尖叉、单锏、双锏、柳公拐、斧、矛、盾、钯等，还有扁担、锄头和板凳等代用兵器。这些器械的练法和南拳拳术一样，具有动作朴实、刚劲有力、勇猛雄浑及活动范围小等特点。既可单练，也可对练，如矛对盾、矛对大杆、扁担对板凳等。

各派南拳的共同特点是：①手法多样，常“一势多手”、“一步几变手”。南拳练习中通常在步型不变的情况下完成连续的若干上肢动作的变换。手法有拳、掌、爪、钩、指及各种肘法、桥法等。其中“桥法”是运用前臂进行攻防的技法，如沉桥、截桥、穿桥、滚桥、劈桥等。手法大体可分为两种类型：一种是长桥大马，挥臂幅度大，擅长发长劲，发力刚强；另一种是短桥小马，动作幅度小，擅长发短劲，发劲含蓄、快速。②动作紧凑，劲力刚健。南拳在发劲上可分短劲（寸劲)、长劲、飘打劲、连绵劲和撞抖劲（即宗劲、震劲）等。③步法稳固，重心较低。强调以桩步为基本功。主要步型有马步、弓步、虚步、跪步、蝶步、独立马、半马步和骑龙步等。腿法多低腿和屈伸性腿法，往往高不过肩，低不过腰。④快慢相间，长短并用。身型一般可分两类。一类是挺胸、塌腰、收腹、敛臀；另一类是含胸、拔背、沉肩、坠肘、敛臀。身法要求吞吐浮沉，靠崩闪转，腰腿身手须贯穿一致，做到手起肩随，腰催周身，完整一气。⑤气沉丹田，发声吐气。南拳在练习中常结合发力或象形动作因势发出喊声，讲究“吐气须开声”，以声助力，以声助威。南拳练习中的发声是从腹部发出的，叫做“气沉丹田催中脐”。

南拳在攻防实战方面的特色，表现为出手居中，注意门户。即进攻中注重打敌方要害部位，防守时注意保护自身的薄弱环节，叫做“夺中”、“护中”。讲究长短手并用，“长手贵力足，短手能自顾。”在步、身、手之间的关系上，要求：“丁不丁，八不八，力从腰马生，手从胸口发；你不打，我不发；桥来桥上压，上打挑，下打压，不要乱挑打，打则从空插”。

由于南拳劲力饱满，多以刚为主，所以练习者

的肌肉力量、速度等身体素质均会显著提高。



南拳

象形拳 泛指是模拟各种动物的特长和形态，以及表现某些古代人物的搏斗形象和生活形象的一类拳术。如猿猴舞、雀鸟舞、熊舞。《尚书·益稷》载："击石拊石，百兽率舞。"东汉末即有了用之于养生的五禽戏。隋唐时期拟兽舞更盛。隋薛道衡《和许给事善心戏场转韵》载："抑扬百兽舞，盘跚五禽戏，狻猊弄斑足，巨象垂长鼻。"明代少林寺便有了以"击"为主的猴拳。王士祯《嵩游记》载："中有为猴击者，盘旋踔跃，宛然一猴也。"戚继光《纪效新书·拳经捷要篇》中亦载有猴拳。清以后遂出现蛇拳、鹰爪拳、螳螂拳、鸭形拳、鸡形拳、鹤形拳、虎形拳、龙形拳、金狮拳以及猴棍、猴剑、螳螂钩、螳螂刀等器械。现代部分地区流传有鹅拳、鼠拳、蟋蟀拳、牛拳、龟拳、螃蟹拳等，但其保留价值有待进一步探讨。另醉拳、武松脱铐拳、醉剑、醉棍等，皆属象形拳。此拳分象形、取意两种。象形是模仿动物和人物的形态为主，兼有技击动作。取意则是以仿效动物的搏击特长为主，兼有形象动作。不同的象形拳种有各异的技击方法和技术特点。

门派 拳种和派别的合称。一般具有拳理、套路、器械和别具一格的劲力特点者，称为"一门艺业"。数门相近的拳术兼而习之者，常称之为"派"。如少林派、武当派、南派、北派等。

门户 ①派别，门派。如：门户之见。《新唐书·书云起传》："今朝庭多山东人，自作门户。"②防守架势。如"作个门户"，"亮开门户"。明俞大猷《剑经》："手动时，即下定四步，门户方密。"《水浒传》第九回："洪教头……使个旗鼓，吐个门户，唤做把火烧天势。"③拳家较艺所惯称的人体攻击部位。一般指胸、肋、裆，有大门、小门、二门之分。清张孔昭《拳经拳法备要·周身秘诀十二项》："下盘之门户在膝。"④犹言门第。《世说新语·贤媛》："我所以屈节为汝家妾，门户计耳。"⑤指墙院出入之处。《管子·八观》："门户不闭。"

拳系 指同源异流的拳术。有系统理论和技术。如太极拳，有陈、杨、吴等多式为一拳系。

拳派 即武术流派。主要以技术区分，但也有因人因地而成的。如少林派、武当派、南派、北派、峨眉派等。拳派近似于学派，但因传统观点的影响，其中掺杂了非以拳种特点相异的人为宗派。

拳种 流传有绪，内容系统，而又别于他家的拳术。如查拳、翻子拳、六合拳等。

拳门 武术门类。旧时称一个拳种为一门。如：太极门、少林门等等。

武坛 即武术界。亦称"拳坛"、"武林"。现代常将某一界称作"坛"。如"武坛名将"。

拳坛 参见"武坛"条。

武功 ①战功。以武事建立的功业。《诗·大雅·文王有声》："文王受命，有此武功。"②武术技能。指练习武术获得的功力。例如，谓武术技法娴熟，运用自如，为"武功深厚"、或"武功好"。

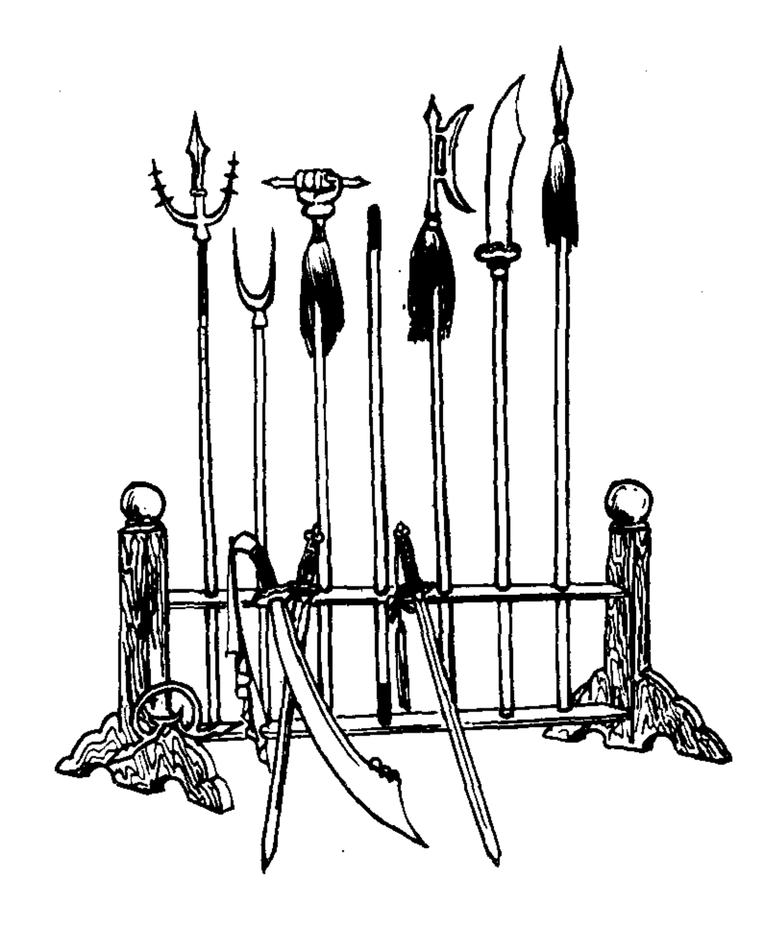
内功 武术、气功术语。泛指注重于人体内部机能（意念、气息、脏腑、经络、血脉等）锻炼，以求"内壮"为主要目的的功法。例如静功、易筋经内壮功、站桩功、八卦转旋功等，都属内功。章乃器著《科学的内功拳》，将锻炼效果"不在肌肉的发达，而在内脏的坚实和舒适"的拳术，总称为"内功拳"。

外功 武术、气功术语。泛指注重于人体外部机能（骨骼、筋腱、肌肉、皮肤等）锻炼，以求外壮为主的功法。例如拍打功、排打功、神勇八段锦等；也有人将气功中的动功，均归入外功。章乃器著《科学的内功拳》，将锻炼效果"专重外廓的发达"、"肌肉的发达"的拳术，总称为"外功拳"。

兵 ①泛指兵器。《左传》鲁隐公元年："缮甲兵，具

卒乘。"《荀子·议兵》："古之兵，戈、矛、弓、矢而已矣。"②指士卒、军队。《战国策·西周》："所以进兵者，欲王令楚割东国以与齐也。"③指研讨兵法。《左传》鲁隐公三年："有宠而好兵， 公弗禁。"《战国策·秦》："公不论兵，必大困。"④用兵器攻击人。《史记·伯夷传》："左右欲兵之。"《左传》鲁定公十年："孔丘以公退，曰：'士兵之！'" 杨伯竣注："令鲁战士击莱人。"⑤指战争。如"交兵"之类。

器械 ①古时对用具及兵器等类的总称。《庄子·徐无鬼》："百工有器械之巧则壮。"《周礼·天官·司书》："以知民之财，器械之数。"唐贾公彦《疏》："器谓礼乐之器，械谓兵器、弓矢、戈殳、戟矛。"②现代武术界称各种武术演练兵器为器械，如长器械、短器械等。



兵器架

机械 旧指兵器之泛称。《文选》晋陆机《辨亡论》："昔蜀之初亡，朝臣异谋，或欲积石以险其流，或欲机械以御其变。"唐李善《注》："机械，兵器之总名也。"《魏书·杨播传》："修理战具，更营雉堞，贼每来攻，机械竟起 "

兵械 即兵器。《史记·律书》："六律为万事根本焉。其于兵械尤所重"。司马贞《索隐》："易称师出以律，是以兵械尤重也。"张守节《正义》："内成曰器，外成曰械，械谓弓矢、殳矛、戈戟。"

十八类武艺 近人对古代武艺的分类法。即按各式武艺的技击特点和使用方法而划分类别。一、砍斩。指刀类。如九环刀、春秋刀、三尖两刃刀。二、挑刺。指枪类。如戈、矛、戟。三、架搿。指棍棒类。如双头棍、殳、狼牙棒。四、遮挡。指护器类。如藤牌、盾、面具。五、压劈。指斧钺类。如板斧、九齿钯。六、敲枕。为锤类。如金瓜锤、八角锤。七、勾锻。指勾类。如钩、挝、镋。八、校拦。有锏、鞭等。九、贴挣。如匕首、短剑、小刀等。十、追击。如流星、铁链。十一、校射。如弓箭、弩、标枪。十二、掷打。有袖箭、飞镖、弹丸等。十三、抛索。有捆套、网绳等。十四、撒伤。如飞砂、石灰、搧粉。十五、奥秘。指拖刀、回马枪、杀手锏等兵器之绝技和诱招。十六、拳技。指徒手搏斗技艺。亦称"白打"。十七、力勇。如举重、端石、负沙袋。十八、御马。即指骑术。有将武艺释之为"十八般"者，然"般"、"类"有别。十八般武艺多指十八般兵器。十八类武艺之说不见于流行，可备为一家言。

十八般武艺 泛指多种武艺，其内容在各个时期有所不同。其名称，始见于元曲。如《古今杂剧》所收《敬德不服老》中就有"他十八般武艺都学就，六韬书看的来滑熟"的唱词。《水浒传》第二回："哪十八般武艺？矛、锤、弓、弩、铳、鞭、锏、剑、链、挝、斧、钺并戈、戟、牌、棒与枪、扒。"指的均是兵器。明代万历年间，谢肇浙在《五杂俎·卷五》："十八般：一弓、二弩、三枪、四刀、五剑、六矛、七盾、八斧、九钺、十戟、十一鞭、十二锏、十三槁、十四殳、十五叉、十六把头、十七绵绳套索、十八白打。"自清代以来，十八般武艺又有四种说法：①指"刀、枪、剑、戟、镋、棍、叉、耙、鞭、锏、锤、斧、钩、镰、扒、拐、弓箭、藤牌"。②与①排列相同，唯后三件变为：代、抉、弓矢。③指"九长九短"。九长为枪、戟、棍、钺、叉、镋、钩、槊、环；九短为刀、剑、拐、斧、鞭、锏、锤、棒、杵。④指近代戏曲界有人称之为刀、枪、剑、戟、斧、钺、钩、叉、鞭、锏、锤、抓、镋、棍、槊、棒、拐、流星锤等18种兵器。③中不列远射兵器的弓矢和防御武器的牌或藤牌，是近代练武者不善习弓矢，只教套路的反映。

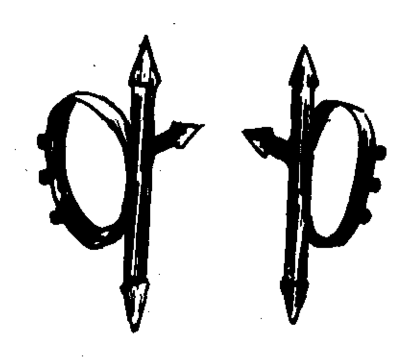
长兵 ①能远击的兵器，弓矢之类。《史记·匈奴列传》："长兵则弓矢，短兵则刀铤。"②装有柄杆，形制

较长的兵器，与刀剑一类短兵器相对而言。《战国策·西周策》："故使长在前，强弩在后，名曰卫疾，而实囚之也。"鲍彪《注》："长兵，戈矛之属。"③现代武术器械的类别。凡枪、棍、大刀等长形器械和装有长柄杆的器械，统称长兵。④武术对抗性项目之一，是以枪的形制和技术为基础，发展而来的对抗性竞技项目。三十年代出现于首届"国考"。1952年天津市民族形式运动会亦列此项。根据传统习练枪法的习惯和经验，一般竞赛是在直径10米左右的圆形场地上进行，运动员身着护具，头带护面，手持长度约300厘米、重量约1～1.5公斤的木质白腊大杆，杆端敷着软质枪头，并须击刺规则所规定的身体部位。在对刺过程中，采用命中积分和击倒相结合的方式分判胜负。一般为3个回合，每回合3分钟，回合之间休息1分钟。也可采用计算命中枪数与时间相结合的方式进行竞赛。

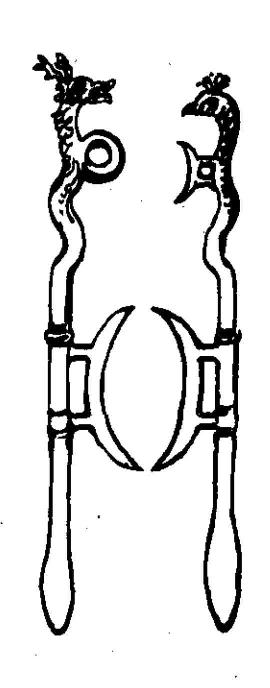
短兵 ①古代兵器类别。是形制较短的兵器，如刀、剑之类。屈原《九歌》："车错毂兮短兵接。"《后汉书·光武纪》："贼追急，短兵接。"李贤《注》："短兵谓刀剑也。"②现代武术中的短器械。除传统的刀、剑、鞭、锏以外，还有形制特异的护手钩、锤、峨眉刺、子午钺三类。③现代武术中的器械对抗项目之一。所用器械一般用藤条或竹篾条缠集而成，再裹以海绵、皮革，有圆形护手盘，长度约80厘米。两人各持一个，按照一定规则，使用刀剑等短兵的击刺技术，进行比赛。依据在规定的时间内，各自击中对方有效部位的数量多少来确定胜负。

短器械 武术中短刀、短枪、剑、钩、鞭、锏等短柄器械的统称。参见"短兵"条。

双器械 习武者双手各持一械进行演练所用的两个器械，称为双器械。有成对的同种器械和不同种的双器械两种。常见的同种双器械有双刀、双剑、双钩、双枪、双匕首、双峨眉刺、双斧、双鞭、双头双枪等。常见的不同种双器械有盾牌刀、刀里加鞭等。演练双器械，要求左右配合，主次分明，繁而不乱，并与身法、步法相协调，上下相随，身械合一。演练起来风格别致，富于韵律，给人一种气势连贯、潇洒奔放之感。双器械可一人单练，也可双人以上对练。由于演练者两手握械，动作幅度开阔，关节活动范围大，因此对锻炼和提高肢体之间的平衡、力量都十分有利，并有助于提高内脏器官的机能。



三星针



龙凤日月双笔

自选器械 现代武术比赛中的一种。按照竞赛规则规定，结合个人技术风格特点，选取各种器械的用法，配合身法、步法、平衡跳跃等动作编成的完整套路。1979年和1984年《武术竞赛规则》对剑、棍、枪、刀的套路内容和动作规格，以及套路演练时间均有具体规定。

剑道 亦称"击剑"、"剑术"。是指以剑为武器，进行击刺劈砍的较斗技艺及有关理论。《汉书·艺文志》中曾著录有"剑道"38篇。然此书在隋唐之前已散失，"剑道"一词后世多不沿用。现代称其套路性为"剑术"，称其对抗性的击刺技术为"击剑"或"劈剑"。但传入日本之剑艺，至今仍称"剑道"。春秋战国时期，击剑已蔚然成风。据《后汉书·马廖传》记载，吴越两国剑风最盛，不仅剑的制作精美，剑术也称盛于列国。相传"吴王好剑客，百姓多剑瘢"。"越女"之剑

艺亦曾盛传一时。《庄子·说剑篇》:“赵文王喜剑，剑士夹门而客三千余人，日夜相击于前，死伤者多百余人，好之不厌”。并留有“示之以虚，开之以利，后之以发，先之以至”之剑论。当时还出现了一大批精于剑术和剑论的“剑客”、“剑士”、“剑家”。及至汉晋，剑道更盛。张仲、曲成侯、郎中雷被、虎贲王越等人，都是以剑术“立名天下”之一代名手。其至东方朔、司马相如、田叔等一班文人亦习击剑。《三国志·魏书·文帝纪》引曹丕《典论·自叙》:“余又学击剑，阅师多矣，四方之法各异，唯京师为善。桓灵之间，有虎贲王越善斯术，称于京师。河南史阿、言昔与越游，具得其法，余从阿学之精熟。尝与平虏将军刘勋、奋威将军邓展等共饮，宿闻展善有手臂，晓五兵，又称其能空手入白刃。余与论剑良久，谓言将军法非也，余顾尝好之，又得善术，因求与余对。时酒酣耳热，方食芋蔗，便以为杖，下殿数交，三中其臂……一代帝王剑术如此高明，民间可想而知。隋唐时期则文武并重。《李太白集·与韩荆州书》:“(李)十五好剑术，遍干诸侯，三十成文章，历抵卿相”。宋代以后理学盛行，倡导“主静”，重文轻武的倾向日益严重，以击刺格斗为主要形式的剑道渐被以花法为主的“剑舞”所代替。今日武术中之剑术，多采用单人舞练和双人对练的套路形式，其技击成分远较古代为少。

泉州少林寺　寺名。始建于唐乾符年间(874-878年)。位于泉州城外东湖畔。初名“镇国东禅寺”，广明元年(880年)御赐。阳玛诺《唐景教碑颂氏诠》:“闽泉州府城仁风门外三里许东湖畔，旧有东禅寺。”俗名“少林寺”。明抄本《清源金氏族谱·丽史》:“泉州城中士有伊生楚玉者，甫弱冠，读书少林寺。”其后又有称“东禅少林寺”者。该寺四度废兴，两次毁于火，一次不详，一次自然废圮。清乾隆《晋江县志》卷十五:“宋德祐、元至正两遭火，寻复建。明宣德十年(435年)重修。今废。僧人修其废址十之一，兼祀知县彰国光。”第三次废兴不详。第四次为自然废圮，清咸丰元年(1851年)复建一小寺。寺僧历有习武之风。元至正十七年(1357年)，泉州的色目人战乱中有“僧兵”。明代武术家闽中同安人李良钦之艺有疑为僧传者。因泉州人俞大猷曾从之学荆楚长剑，俞授宗擎棍术则有剑诀和禅戒。俞大猷《诗送少林寺僧宗擎有序》:“时授阴阳变化真诀，复教知慧觉照之戒。……唯宗擎回寺以剑诀禅戒传之。”明清之际寺僧多有以拳勇名者。《聆风簃杂谈》:“定因，明末泉州僧。膂力绝人，尤精少林拳棍。弟子习其技者数百人。”《福建通志·高僧传》:“拳勇僧，莆田人。……弃去不知所往，阅三年复归寺。寺僧怪而问之。是僧曰：‘吾入少林学拳勇，将以御暴也。’”此处当指泉州少林。1955年曾整修。现代为旅游处所。

峨眉山　山名。在四川峨眉县西南，属邛崃山脉，主峰万佛顶海拔3099米，周围千里。《峨眉郡志》:“云鬟凝翠，鬒黛遥妆，真如螓首峨眉，细而长，美而艳也，故名峨眉山。”山上寺宇始建于东汉。初流行道教。唐代，佛教日兴，成为全国佛教盛地。至明、清，寺庙近百座。文献中记有峨眉僧道的武迹。周潜川《内功导引按跻术》，称“峨眉十二庄”为南宋末季峨眉僧白云禅师编创。《荆川先生文集·峨眉道人拳歌》描述了明代峨眉道人演武的英姿。《手臂录》收有明代峨眉僧普恩传出的“峨眉枪法”。《清朝野史大观·清代述异·峨眉僧》记述一来自峨眉的僧人，在天童寺击败王征南弟子张某。近代武坛以此山名，命名于当地武术，统称之为“峨眉武术”。

武当山　山名。又名参上山，亦名太和山，明代称太岳，后又改称玄岳。属道教名山。在湖北西北部，属大巴山脉东段分支。主峰海拔1612米，周围八百余里。相传东汉阴长生、晋谢允、唐吕洞宾、五代宋初陈抟、明张三丰等皆曾修练于此。明永乐十年(1412年)始，在山上营造了八宫、三十六庵堂、七十二岩庙等规模宏伟的建筑群。清黄宗羲《王征南墓志铭》:“有所谓内家者，……盖起于宋之张三峰。三峰为武当丹士，徽宗召之，道梗不得进，夜梦玄武大帝授之拳法，厥明以单丁杀贼百余”。清末又有人称太极拳传自明代武当道士张三丰。此后遂有将内家拳、太极拳、乃至某些注重练内或吸收有道教修炼方法的拳种统称为“武当派”武术的说法。唐豪曾对此进行考证，提出疑义，但至今尚无定论。今有人将流传于武当山地区一带的武术称为“武当武术”，或即“武当派”武术。

少林寺　位于河南省登封县城西北方向，相距登封县城13公里。寺址坐落于嵩山西麓，面对少室山，背依五乳峰。因建于少室山阴的茂林之中，故取名“少林寺”。史籍称：少林者，少室之林也。少林寺作为中国佛教禅宗的祖庭，并相传为少林拳的发祥地而成为誉名中外的名刹大寺。

少林寺创建于北魏太和二十年(496年)，也有说建于太和十九年(495年)，距今已有1490余年的历史。古印度高僧佛陀(即跋陀)，来北魏首都大同传教，由于他精通经法，深为魏孝文帝所敬重。太和十九年，北魏迁都洛阳，佛陀随同南下，魏孝文帝为其在洛阳修建

禅林，供佛院宣教，而佛陀性喜幽静的山林栖谷，屡赴嵩岳，高僧谢人世，魏孝文帝下令在少室山为佛院造寺，并取名少林寺。据传，至魏孝明帝孝昌三年（527年），印度高僧达摩，历时3年，经广东、南京，北渡长江，来到少林寺，在佛院开创的基础上，广集门徒，传授禅宗，寺院逐渐扩大，僧徒日益增多，从此，少林寺名重一时，成为禅宗祖庭。天平三年（536年），达摩传法慧可后，离少林寺他去，后死于龙门，葬于熊耳山，造塔定林寺。另说，达摩“尝托兹山”（即嵩山），未寓止少林寺（唐豪著《中国体育史资料》：“旧体育史上附会的达摩”）。建德二年（573年），武帝宇文邕采纳元嵩“定教先后”的建议，下令禁止佛、道二教流传，僧道尼姑被迫还乡，寺庙庵观遭废弃，少林寺也未幸免。大象年间（579——580年）静帝宇文阐重兴佛寺，并改少林寺为“陟岵寺”，开皇年间（581——600年）隋文帝杨坚复改陟岵寺为少林寺，并赐田百顷，供寺僧食用资费，自此少林寺佛事渐隆。7世纪初，在唐太宗李世民（当时为秦王）讨伐王世充的征战中，少林僧人助战有功，受到李世民的赞赏和支持，并赐地40顷，从此少林寺之名大盛。元代初年，少林寺住持福裕，遵照忽必烈意旨，摧挫道教，得忽必烈崇信，赐光宗正法大禅师号，皇庆元年（1312年）封赠大司空开府仪同三司，追封为晋国公。福裕又在外蒙和林、河北蓟县、长安、太原、洛阳分建五座少林寺，弘扬佛法。当时少林寺盛极一时，并在寺院内创建钟楼、鼓楼，增修廊庑库厨，金碧辉煌，殿宇一新。海内僧徒云集，僧众达两千人。元末农民大起义，红巾军攻入少林寺，寺僧逃散，殿宇佛像，遂遭破坏。明初，少林殿宇，屡经修葺，有所恢复。寺院整饰，花木满园。明末农民起义中，又遭农民军沉重打击与破坏，直至清初康熙十三年（1674年），寺内还是“荆棘蔽矣，藤萝塞户，无人居者数年”（《造像供幡碑》）。康熙二十三年后，逐渐修复。后经清历代修葺，寺院殿宇重整，佛事再度昌盛。民国年间，军阀混战，少林寺再遭破坏。新中国成立后，人民政府对少林寺逐年进行整修，使寺内幸存的建筑、文物得到保护，少林武术亦受到重视。

现在寺内尚存有山门和几座殿堂，即客庭、达摩亭、千佛殿及东西配殿——白衣殿、地藏殿，六五殿、大雄宝殿等仅有遗址，以及一些演武遗址、壁画等。此外，寺内留有唐太宗、苏轼、蔡京、米芾、赵孟頫、董其昌等历代名家之碑碣。

邵陵　据唐豪考，“邵陵”即“少林”，音同字误而成此讹。初见于乾隆戊寅金玉楼增补《万宝全书》“邵陵棍法歌”。其中云：“五谷丰登出邵陵，……有人不识风魔棍，请去山东看邵陵”。山东邵陵，即哥老会传说中的山东少林寺。类此，还有邵陵拳之讹。

本门　传统用语。自己门派的武术（艺业），或与自己同练一个门派。如：本门艺业、本门师友、本门师兄弟。

同门　传统用语。同练一个门派或受业于同一个老师的人。

门户之见　武术门派之间产生的畛域分界之见，往往是一种偏隘的观念和看法。

诀　窍门；妙法。文同《送棋僧惟照》诗：“学成九章开方诀。”《纪效新书·拳经捷要篇》：“今绘之以势，注之以诀，以启后学。”武术中有拳诀、剑诀、枪法诀、掌法诀等。并有口诀、要诀、歌诀之分。口诀通俗形象，多比喻，便于教学；要诀精炼，言简意赅，多以单字出现；歌诀压韵，便于记诵传授。

要诀　行拳较艺的要义精言。其言简意赅，不拘格式，具有高度的概括性和指导性。多以单字或单句记述，少有提要阐说。

诀窍　即武艺演练的要领或窍门。

拳谚　即武术谚语。广传于民间，积久成俗，为古今拳家所沿用。其比喻形象，立意明确，以通俗语言反映拳理，可帮助习武者掌握要领、分辨正误，防止偏废。如：“练拳不练功，到老一场空。”

拳歌　带韵律、可说唱的反映拳艺的文句。如峨眉道人拳歌、打手歌、走架歌、十蹚弹腿歌。其歌通畅活泼，趣味浓厚，便于记诵，常与拳诀合而流传。

拳诀　记述拳理的口诀字句。各大拳种均总结有字诀，如少林拳之用力暗诀，太极拳之撒放密诀，内家拳之心法五字诀。拳诀文字简约，含意深邃，无固定程式，多与拳歌合而流传。

谱　记录事物类别或系统的表册。《史记·三代世表》：“自殷以前，诸侯不可得而谱。”武术中用分三种。一为拳谱、兵械谱。按照套路顺序记录的势名。二为拳派世系。注录某一流派的始创渊源、历代传人、流传范

围等内容。如太极拳世系年表。三为专门收录某一武艺的书籍。如《马槊谱》、《阴符枪谱》。

拳谱 记录拳势名称及用法的表册。一般为七言或五言句，多采用习惯叫法和象形词语来说明动作，一句或两句一势。亦有记入历代传人、门别流派者。古拳谱不求对仗压韵。

经 经典论著，或记载一事一艺的专著。《荀子·劝学》篇有："其数则始乎诵经，终乎读礼。"武术中多有《拳经》传世。主要疏考武术源流，论述拳法要义、指导武术实践。近代有将"经、论、谱、诀"融为一体的著述，如《手臂录》。

兵经 兵书之经典。古称《孙子兵法》为兵经。《文心雕龙·程器》："孙武〈兵经〉，辞如珠玉，岂以习武而不晓文也？"《隋书·经籍志》曾载孙武《兵经》二卷。

兵法 用兵打仗的方法。《孙子兵法·形篇》："兵法：一曰度，二曰量，三曰数，四曰称，五曰胜。"《战国策·秦》："以大王之贤，士民之众，车骑之用，兵法之教，可以併诸侯，吞天下，称帝而治。"《史记·项羽本纪》："阴以兵法部勒宾客及子弟。"

兵家 研究军事的学问，精晓用兵之道的人。《汉书·艺文志·兵书略》录汉以前兵家著作，分权谋、形势、阴阳，技巧四家。《后汉书·臧洪传》："忿悁之师，兵家所忌。"《李卫公问对·中》："此兵家阴阳之妙也。"《四库提要·子·兵家类》："《史记·穰苴列传》称：'齐威王使大夫追论古者司马兵法。'是古有兵法之明证也。然风后以下，皆出依托，其间孤虚王相之说，杂以阴阳五行风云气色之说，又杂以占候。故兵家恒与术数相出入，术数亦恒与兵家相出入，要非古兵法也，其最古者当以孙子、吴起、司马法为本。大抵生聚训练之术，权谋运用之宜而已。"

口诀要术 即用较精练的语言，把技击精华、要点加以概述。晋葛洪《抱扑子外篇·自序》："少尝学射……又曾受刀盾及单刀双戟，皆有口诀要术，以待取人，乃有秘法，其巧入神。"唐王琚所选《射经》中多附有口诀要术。

拳理 拳术理论。主要阐述其演用机理，如立势行拳、运气发劲、盘招使手、攻守走变等，务使其拳出之有依，立之有据。流传有绪的拳种皆有拳理，拳论、拳诀、拳经等，均属此类。

剑论 关于剑术的理论。《史记·太史公自序》："自司马氏去周适晋，分散，或在卫，或在赵、或在秦。……在赵者，以传剑论显，蒯聩其后也。"

论剑 探讨击剑的技术理论。《史记·太史公自序》："非信廉仁勇不能传兵论剑。"卷八十六《荆轲列传》："荆轲尝游过榆次，与盖聂论剑，盖聂怒而目之。"又："鲁勾践已闻荆轲之刺秦王，私曰：'惜哉其不讲于论剑之术也'"。

技法 技击方法，泛指各种武术技术。拳种不同，技法各异，一般包括手法、腿法、步法、身法、眼法等，踢、打、拿、跌为技法之核心。

打法 武术技法之一类。凡属进攻和防守的方法均称"打法"。古时打法包括"踢"，及后逐渐发展为专指拳、掌、肘等上盘攻防技（招）法，与踢法分类并存。明代即有长、短打之分。唐顺之《武编》前卷五《拳》："温家长打七十二行着，……山西刘短打用头肘六套，长短打六套用手和用低腿，吕短打六套。"其时并有了擅长打法的拳家。戚继光《纪效新书·拳经捷要篇》："山东李半天之腿，鹰爪王之拿，千跌张之跌，张伯敬之打……皆今之有名者。"兵法、阴阳五行学说等大量用之于武术后，各拳种流派逐渐形成了有战术法则指导的打法。清初黄百家《内家拳法》中即载有应敌打法。其打法类型盖有力量型、速度型、技术型；打法类别盖有长（远）打、短（近）打、贴身打。长打者注重放长击远，直击重着，强调发挥"长一寸，强一寸"的优势；短打者讲究以短制长，横拦斜击，主张以巧打拙，后发先至；贴身打者，则着意进身入怀，专使靠打别摔之法。另有以静制动、以柔克刚，或以攻代守、以刚制柔说，及正门、侧门进击说。王宗岳《太极拳论》认为："斯技旁门甚多，虽势有区别，概不外壮欺弱，慢让快耳。有力打无力，手慢让手快"。

摔 ①武术四大技击方法之一。汉时称"扑"或"仆"，明代称"跌"，近现代叫做"摔"。战国时期便有"捽"的记载。《荀子·正论篇》曾载："詈侮捽搏。"《战国策·楚策》："……若扑一人，若捽一人。"《汉书》中亦记有"捽胡"。但这种"捽"只是一种擒拿（夹颈）术。与"扑"、"跌"相去甚远。当时所称之扑、跌又与现代摔跤不同，常为打、摔结合。现代武术中的摔

法与中国式摔跤类同，并融进了一些跌仆技巧。②武术套路演练技法的一种。指以掌或械由头上向下拍击地面。如摔掌、摔棍、摔枪等。

摔法　武术技法之一类。是摔跤与武术分流后，保留在武术中的部分近身实用技法。与跌法不尽相同，禁用踢、打、拿诸艺。现代对抗运动中多用快摔法。主要方法有扛摔、切摔、别摔、绊摔、背摔、勾摔等，民间亦有用擒摔者。

靠　①贴身打法之一。两人交手，身体贴近时，以肩、背、胯、臀猛力向后或向侧撞倚。如劈山靠(肩)、舍身靠（背)、游身靠（胯)。靠须观准虚实、距离，靠中防变，舍而能收。②套路演练中身法之一。八极拳、醉拳、脱铐拳中常见。

拿法　武术技法之一类。亦称"擒拿"。即运用反关节原理和经络学说拿其一处而擒之。擒拿术古已有之。《春秋·公羊传》："（宋）万怒，搏闵公，绝其脰。""绝脰"，即夹颈（力过而断)。《汉书·娄敬传》："夫与人斗，不扼其亢、拊其背，未能全胜。""扼亢"，即扼喉。唐韩愈《送穷文》："捩手覆羹。""捩手"，即扭手（腕)。明代便有了以拿法见长的武术家。戚继光《纪效新书·拳经捷要篇》记有"鹰爪王之拿"。传统拿法分为拿筋、拿骨、拿穴三类。按部位可分为拿肩、拿肘、拿腕、拿指、拿头颈、拿腰、拿膝、拿足踝八部。按用力特点可分为单拿和双拿。主要手法有搬、点、锁、扣、拧、缠、折、托、压、切等。

无极　语出《老子》："复归于无极"。指宇宙最原始的、无形无象的本体。某些拳家借用此词，引申其义为：①以练习拳路的预备式之初，外形不动、内意浑沌之时为"无极"。陈鑫："学者上场打拳，端然恭立，合目息气，两手下垂，身桩端正，两足并齐，心中一物无所着，一念无所思，穆穆皇皇，浑然如大混沌无极景象，故其形不无名，名之曰无极"（见《陈式太极拳》)。②以尚未练拳之先为"无极"。孙禄堂《形意拳学》："无极者，当人未练之先，无思无意，无形无象，无我无他，胸中混混沌沌，一气浑沦，无所向意者也。"③指腹部。孙禄堂《八卦拳学》依"近取诸身"说，比附人体云："腹为无极"。

有极　指介于预备式和开始运动之间的身心状态。孙锡堃《八卦拳真传》："起势舌卷，所以接任督之气，心中空空洞洞，无形无象，此无极也。似动非动，将展未展，此有极也。心既动，意亦生，身既前，手足运，此太极也。"

太极　语出《周易·系辞上》："易有太极，是生两仪。"意即"太极"是产生万物的本源。某些拳家借用此词，引申其义为：①以练习拳路的预备势之末，内意已动，外形未显之时为"太极"。陈鑫："打拳上场手足虽未运动，而端然恭正之中，其阴阳开合之机，消息盈虚之数，已俱寓于心腹之内。此时壹志凝神，专主于敬，而阴阳开合，消息盈虚，特未形耳。时无可名，亦名之曰太极"（见《陈式太极拳》)。②指肚脐。孙禄堂《八卦拳学》依"近取诸身"说，比附人体云："脐为太极"。

阴阳　古代阴阳观念源自《周易》。《周易·易传》的作者进一步提出："一阴一阳之谓道，"用阴阳来解释自然界两种对立和互相消长的物质势力。古代武术家借此描述人体运动时的形态及内部变化，把武术动作或者动作的局部归属阴、阳，以表明它们间的相互关系。例如，正面为阳，背面为阴；手心向上为阳，手心向下为阴；伸出为阳，屈回为阴；实步为阳，虚步为阴；进步为阳，退步为阴；刚劲为阳，柔劲为阴等等。总之，以阳代表外表的、进取的、刚硬的特性和具有这些特性的势法；以阴代表内里的、退守的、柔软的特性和具有这些特性的势法。在武术运动中还强调阴阳对立而统一的辩证关系，讲究"阳中有阴，阴中有阳"。例如，练拳时，行拳要"动中求静"，定势要"静中求动"，劲力则要"刚柔相济"。

两仪　语出《周易·系辞上》："是故易有太极，是生两仪。"指天地或阴阳。某些拳家借用此词，引申其义为：①指动、静。以动为阳，静为阴，合为两仪。孙禄堂《太极拳学》："身体一动一静之式，两仪是也。"②指八卦掌的绕圆走转，以向左走圈为阳仪、向右走圈为阴仪，合为两仪。孙禄堂《八卦拳学》："两仪者是一气伸缩之理，左旋之则为阳仪，右转之则为阴仪也"。③指两肾。孙禄堂《八卦拳学》依"近取诸身"说，比附人体云："两肾为两仪"。

三才　语出《周易·系辞下》："有天道焉，有人道焉，有地道焉，兼三才而两之。"指天、地、人。某些拳家借用此词比附人体头、手、足，并引申其义为上、中、下三盘。孙禄堂《太极拳学》："三才者，头手足，即上中下也。"

四象　语出《周易·系辞上》："两仪生四象"。疏："四

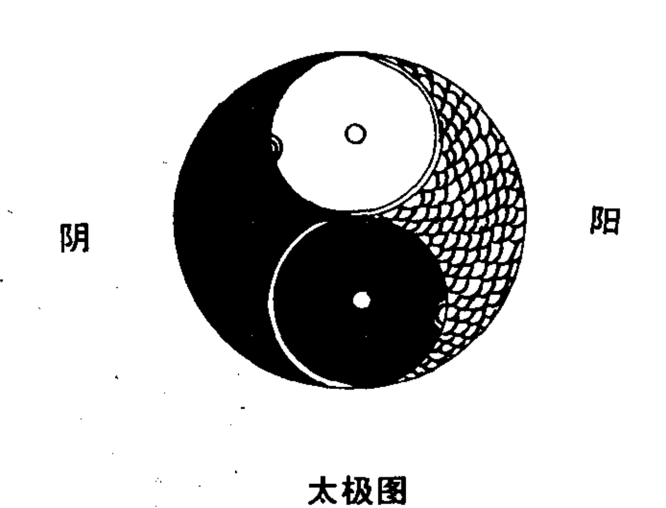
象谓金、木、水、火。震木、离火、兑金、坎水，各主一时”。某些拳家借用此词，引申其义为：①指四正方。孙禄堂《八卦拳学》依五行配五方说，比附四象“在拳中则为前、后、左、右”。《太极拳学》：“四象者，即前进、后退、左顾、右盼也。”②指心、肝、肺、肾。孙禄堂《八卦拳学》依五行配五脏说，比附四象“在腹内则为心、肝、肺、肾”。③指上下肢。同上书还依“近取诸身”说，比附人体云：“两胳膊两腿为四象”。

四德 语见孙禄堂《八卦拳学》。作者借“四德”为目，赋予拳术技法的解释。其自释云：“四德者，顺逆和化四者，即拳中合宜之理也。顺者，手足顺其自然往前伸也。逆者，气力往回缩也。和者，气力中正无乖也。化者，化其后天之气力归於丹田而返真阳也”。

五行 语出《尚书·洪范》。指水、火、木、金、土五种物质。并以五行配五方，即北方水、南方火、东方木、西方金、中央土。春秋战国时出现“相生相克”说，即木生火、火生土、土生金、金生水、水生木；水克火、火克金、金克木、木克土、土克水。“相生”意味着相互资生、助长；“相克”意味着相互制约、阻抑。五行学说是古代武术的基础理论之一。①形意拳系以五行学说作为拳理根据，说明基本五拳（劈拳、钻拳、崩拳、炮拳、横拳）的属性及相互关系，即劈拳属金，生钻克崩；钻拳属水、生崩克炮；崩拳属木，生炮克横；炮拳属火，生横克劈。还依中医五行配五脏说，引申出五拳配五脏，即劈拳属肺、钻拳属肾、崩拳属肝、炮拳属心、横拳属脾。②太极拳系以进步、退步、左顾、右盼、中定为五行。王宗岳《太极拳经·太极拳解》：“进步、退步、左顾、右盼、中定，此五行也。……即金、木、水、火、土也。”

八卦 《周易》中用“—”（阳爻）和“--”（阴爻）两种符号组成的八种基本图形。其图形和名称是：☰、乾，☷、坤，☳、震，☴、巽，☵、坎，☲、离，☶、艮，☱、兑。记此八卦图形的旧传口诀为：“乾三连，坤六断，震仰盂，艮复碗，离中虚，坎中满，兑上缺，巽下断”（《周易本义》）。（朱熹《周易·易传》作者以八卦象征自然现象、以及动物和人体等，通过八卦形式，推测事物的发展变化，认为阴阳两种势力的相互作用是产生万物的根源，提出“刚柔相推，变在其中矣”等富有朴素辩证法的观点。古代武术家常以此解释拳理；并借用此词，引申其义：①以八卦命名于拳术。如：八卦掌、八卦拳。②以八卦说明动作方位。王宗岳《太极拳经·太极拳解》：“十三势者，掤、搌、挤、按、採、挒、肘、靠，此八卦也。……掤、搌、挤、按，即坎、离、震、兑，四正方也。採、挒、肘、靠，即乾、坤、艮、巽，四斜角也。”③以八卦比附人体部位。孙禄堂《八卦拳学》：“以八卦取象命名，……若在拳中，则头为乾，腹为坤，肾为坎、心为离、尾闾第一节至第七节大椎为巽，项上大椎为艮，腹左为震，腹右为兑，此身体八卦之名也。”

太极图 太极图形有两种：一种是双鱼形太极图，以一个圆圈来表示，内含阴阳两个半弧形、类似鱼型的图案（见下图）；另一种为北宋周敦颐所作，分“无极而太极”、“阳动、阴静”、“五行顺布”、“万物化生”等五层。在中国历史上最早用一个圆圈图象作为“太极”标志的是道家。唐代的一个道士所作的《真元妙经品》中的《太极先天合一图》，就用一个圆圈作为太极图式。五代末，华山道士陈抟综合《周易参同契》和《真元妙经品》两部著作，进一步绘制了《先天太极图》。宋代周敦颐《太极图说》中的“太极”图式，可以说直接取自上述两部著作。周敦颐兼采《易》理和道家思想，著《太极图说》，用250余字对“太极图”进行了说明，提出了一个以“太极”为中心的世界创成说。“太极”是最初的、绝对的实体，由它的一动一静产生出阴阳五行和宇宙间万事万物，“万物生生而变化无穷”。周敦颐《太极图说》，对太极拳理论的形成有重要影响。清代王宗岳著《太极拳论》，就是以《太极图说》为理论依据的。他以“太极者，无极而生，阴阳之母也”立说，用太极的阴阳哲理解释拳理。以后，太极拳各流派也多以太极图来阐释其理论。例如，太极图呈圆形，太极拳动作则是圆转的，弧形的，与太极图相似；“太极”运动的特点是“动而生阳，静而生阴”，阳动阴静，循环往复，太极拳则具有“动之则分，静之则合”，动静相递，开合相依，刚柔相济的特点。太极拳在技击上讲究以柔克刚，以静待动，避实击虚等，而这种刚柔、动静、虚实、阴阳变化之理也均寓于太极图中。



太极图

形似 即形象相似。象形类拳术，一般要求模仿动物的形态要相似。猴拳模仿猴子攀登、摘桃、蹬枝、蹲坐、喜乐、惊窜等动作。鸭形拳模仿鸭子走路上身下体左右摆动，两蹼着地步履蹒跚，头颈前后伸缩以及鸭子戏水等动作。蛇拳模仿蛇跃起、吐信、绕树、钻草等动作。

神似 针对形似而言。①对某家、某人套路拳法的学习摹仿，要求不要仅局限于追求其外在形式的特点，而要以形传神，抓住其内在的精神气质、劲力规律和特点。②象形拳类，如猴拳，也要求传其神态，不单纯摹拟外形。

体用 健体和实用(技击）的统一。通备拳释义有："理象会通，体用具备"。有些武术流派追求"体用兼备"。太极拳著述中有《体用全书》，其意以体用一致作为宗旨。

刚柔 源自《周易·系辞上》"刚柔相推，而生变化"。在传统武术中常用"刚柔"作为对立而统一的矛盾双方的代称。例如，坚实、沉稳、抗力、显露于形等为刚；虚软、轻灵、化劲、隐藏于内等则为柔。武术理论中认为纯刚易折，纯柔易痿；讲究"刚中寓柔，柔中寓刚"和"刚柔相济"。

刚柔相济 武术运动中对劲力运用的要求。刚劲与柔劲交替使用，称之为"刚柔相济"。武术的传统技法中，一般刚为阳劲，柔为阴劲。也有把明劲称刚，暗劲称柔者。"刚中寓柔，柔中寓刚，刚柔相济"，又成为各类拳派共同的要求。与此同时，把一刚到底或一柔到底，看作是劲道上的缺陷。各门各派在刚柔比重上，不尽相同。有刚柔参半，有七刚三柔，有三刚七柔，也还有外刚内柔和外柔内刚等不同的劲道要求。马凤图著《游艺录·渤海通备八极合赞》中有："岳山八极、开门短拳，七刚三柔，龙翔虎潜"。

虚实 ①虚和实。指二者之间的相互关系。《战国策·西周》："夫本末更盛，虚实有时。"《吴子·料敌》："用兵须审敌虚实而趋其危。"②太极拳术语。用指拳术中用力多少、着意已否以及开合等相互对立而统一的双方。王宗岳《十三势论》："虚实宜分清楚，一处自有一处虚实，处处总有一虚实"。就步法而言，主要支撑体重的脚为实，辅助支撑或移动的脚为虚。就意念而言，意念注于何处，何处为实。《太极拳术》："意念集中于右手，则右手为实，左手为虚。"就手法而言，上掤为虚，下攦为实。《陈式太极拳》："凡是劲运到手上掤时，此手为虚，运到手下沉时，则此手为实"。就上下配合而言，要"上下相随地分虚实"，即"如右手下沉为实，则右足必虚；等到右手转到上掤为虚时，则右足就随上面的手转为实"（《陈式太极拳》）。就整体动作的开合而言，合为虚，开为实。《太极拳研究》："虚实的变换应该随着动作的开合去变换，亦即开时为实，合时为虚"。

动静 运动和静止。泛指二者在事物、人体及宏观、微观上的相互（变化）关系。《周易·系辞上》："动静有常，刚柔断矣。"《荀子·劝学》："君子之学也，……布乎四肢，形乎动静。"动静属哲学概念，它揭示了物质运动规律，并利用动与静的变化解释世界。武术，特别是套路运动则以此为据，并与阴阳学说为伍，形成武术的理论体系。宋周敦颐《太极图说》："太极，动而生阳，动极而静；静而生阴，静极复动。一动一静，互为其根。"清张孔昭《拳经拳法备要》："动以立势，静以潜形。"又王宗岳《太极拳论》："太极者……动之则分，静之则合。"由此产生了动静相因，内外合一，动静结合，阴阳化生等哲理化了的武术运动规律和要求。此外，武术之动静有内外之分。内指意念，外指形体，内外均可相对独立运动。表现形式主要有内静外动、内动外静和内外俱动静三种。参见"动静相因"、"动迅静定"诸条。

动静相因 运动与静止相互影响，互为因果。即指动与静的辩证关系。宋周敦颐《太极图说》："太极，动而生阳，动极而静；静而生阴，静极复动。一动一静，互为其根。"武术界一般认为，武艺演练静中寓动，动中有静；欲静先动，欲动先静。或言静生于动，动始于静，二者只是相对而言，不断转化。养生武术讲究外静内动，以外静促使内动；实用武术则讲以静待动，或以静乱动；套路武术更有动静相生、互映之说，以求节奏变化之巧。

花子 西北拳家用语。即舞花。绕身花舞的手法及器械用法。原指妇女饰面的花钿。段成式《酉阳杂俎前集·黥》载："今妇人面饰用花子，……以掩点迹。"后世武人引申为蔽身防击和障人眼目。花子是以腕、肘关节为轴划出方位、大小不同的圆。类如腕花子、臂花子、背花子、里花子、外花子、绕身花子、云顶花子等。器械类又有单手花子、双手花子、翻身花子、跳跃花子之分。

砍形无形 拳语。与人交锋，实属有形。无形即无

人交锋，但如有人交锋一样，神意俱到。见清宋仔凤《剑法真传》一书。

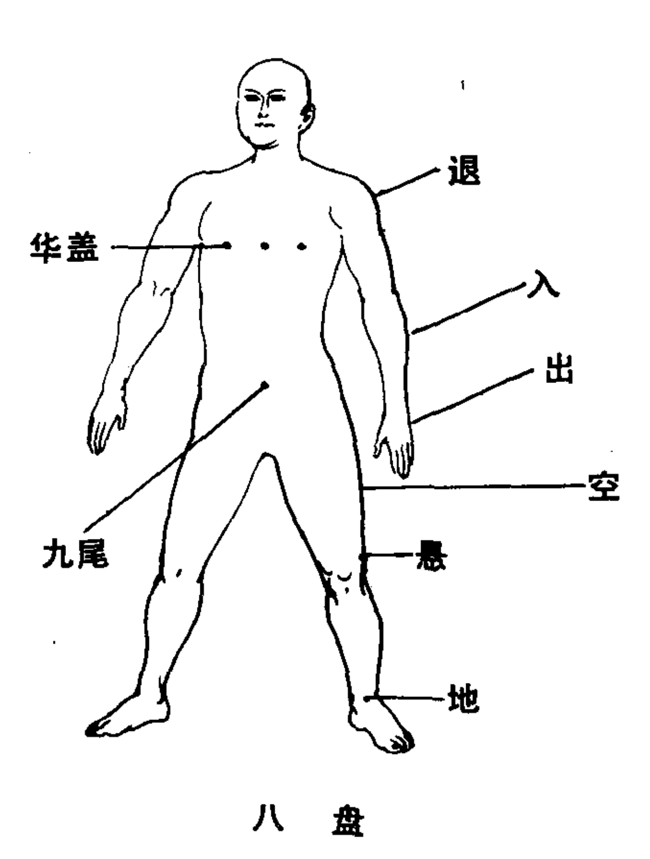
象形取意 指摹仿动物的形态姿势而取其搏斗攻守之意。拳势、拳名均有此讲。

十方 方位用语。指东、南、西、北、东南、东北、西南、西北、上、下。或自身的左、右、前、后、左前、右前、右后、左后、上、下。

四正 指东、南、西、北四个正方向，或指自身的前、后、左、右四方。陈炎林《太极拳刀剑杆散手合编》:"四正亦称四方。"《杨澄甫传钞太极拳谱》:"四正，四方也。"太极拳习者中，有称"掤、捋、挤、按"四式为"四正手"者。

四隅 指东南、东北、西北、西南等四个斜方向，或指自身的左前、左后、右前、右后等四个斜方向。陈炎林《太极拳刀剑杆散手合编》:"四隅亦称四角"。太极拳传习者中，有称"採、挒、肘、靠"四式为"四隅手"者。

八盘 指人体的八个关节处。语出任致诚《阴阳八盘掌法》。作者自释云:"因何而名为八盘？……有上四盘，下四盘之分别。上分出、入、退、华盖四盘；下分地、悬、空、九尾四盘。"并说:"上四盘练胳臂的手法"、"下四盘练腿"。该书中图解八盘的部位为：出，腕部；入，肘部；退，肩部；华盖，胸部；地，踝部；悬，膝下部；空，膝上部；九尾，髋与小腹部（见图）。



八 盘

八门五步 太极拳术语。指太极拳的八门劲法和五种步法。八门劲法是：掤、攦、挤、按、採、挒、肘、靠。五种步法是：前进、后退、左顾、右盼、中定。

二门 传统用语。旧时拳家为较艺、研习之便，将人体分作数门，二门指两肘之间。明俞大猷《剑经》:"二门起，俱继以剪，急变扁身，中栏杀。"

八门 传统用语。①指人体可用于击打的八个部位。即头、肩、肘、手、臀、胯、膝、脚。或称"八拳"。形意拳、通背拳、八极拳等皆有此说，并按此研究出八类实战技法。参见"八拳"。②指套路演练中步走势出的八个方位，即八卦之坎、离、兑、震、巽、乾、坤、艮，或谓四正四隅。如云：拳打八门（方）。

侧门 传统用语。指人体之侧面，包括肩、肋、腰、胯。亦称"边门"、"偏门"。

里门 传统用语。较斗中，指对方的手臂内侧。如八极拳招法"里门顶肘"。

过门 对练技术术语。指一方扫腿，另一方向前跳步让过，致使两方掉换站立方位的动作。例如，一方立于东方，另一方立于西方。前者扫，后者跳过。成为后者立于东方，前者立于西方。后者动作，即"过门"。

正门 传统用语。意同"里门"、"圈里"。指人体之正面，包括胸、腹、裆。

开门 即散手准备姿势。又称"拉开架子"、"摆好门户"、"站好桩口"、"开手"。开法有：提吊手侧开门、二排手侧开门、钻蹦拳正开门、小云手正开门、背开门法、盘挂手拗开门等。还有开门以故露破绽，达到麻痹、诱骗对方的目的。

吃外 太极拳推手术语。指我手进至对手的侧、背等部。

小门 传统用语。旧时拳家为较艺、研习之便，将人体分作数门，小门即指两腿之间。明何良臣《阵纪·技用》:"大门小门藏正奇。"俞大猷《剑经》:"对棍，低入小门，一小揭小剪杀，或待变。"一说小门指腹胸部。小门亦称"边门"。

大门 传统用语。旧时拳家为较艺、研习之便，将

人体分作数门，大门即指两臂与胸腹之间。明何良臣《阵纪·技用》："大门小门藏正奇。"俞大猷《剑经》："我大门高进，入丁字牵伏下。"大门亦称"洪门"。

门子 西北拳家用语。即行场招式。旧时二人较艺前，各自在本方半场横向行招定势。俗称"走门子"。借以观阵审势，亦出于比手礼节。门子因拳派而异，各有所讲。西北多用于跑拳。

洪门 技击术语。指对手正中面。《少林宗法·技击术释名》："与人搏斗，正中直进，称踩洪门"。洪门亦称"大门"。

边门 技击术语。指对手左、右侧。《少林宗法·技击术释名》："与人搏斗，……左右取势称侧锋，又称踩边门"。边门亦称"小门"。

外门 传统用语。较艺中，指对方的手臂外侧。如八极招法"外门顶肘"。

吃里 太极拳推手术语。指我手进入对方两臂范围以内的胸腹等部。

里手 八卦掌术语。跟"外手"相对。指在绕圆走圈时，靠圆心侧的手。

外手 八卦掌术语。跟"里手"相对。指在绕圆走圈时，远离圆心侧的手。

里脚 八卦掌术语。跟"外脚"相对。指在绕圆走圈时，靠圆心侧的脚。

外脚 八卦掌术语。跟"里脚"相对。指在绕圆走圈时，远离圆心侧的脚。

溜腿 即踢腿。参见"踢腿"条。

倒树 脚法用语。泛指用脚踏击对方脚尖的动作。《拳剑指南》："凡用足踏人之足尖，名倒树。"

三路 传统用语。旧时拳家将人体分为上、中、下盘，每盘又分作三路。上盘指肩锁以上，分为肩、颈、头三个区段，俗称"上三路"；中盘指胸腹部，分为小腹、上腹、胸腔三个区段，亦作"中三路"；下路即指裆以下，分为大腿（包括裆胯）、膝、小腿(包括脚踝）三个区段，即称"下三路"。

三盘 传统用语。武术中把人体分为上、中、下三盘。上盘指胸以上部位，中盘指腰胯间，下盘指两腿和两足。通备拳有三盘六合、三盘贯通等要求。

手 指武术的动作、手法。如把能出奇制胜的手法称为"杀手"；"五手拳"是由五个基本动作构成的传统拳套。

吊手 手型俗语。指五指尖撮拢下垂的勾手。

先手 对练术语。两人对练时，先进攻者为"先手"。参见"后手"条。

后手 对练术语。两人对练时，以先防守者为"后手"。参见"先手"条。

上手 ①对练用语。对演盘招或套路对练中，主攻或起主导作用的一方称"上手"。反之则称"下手"。②好手，强手。即武艺精通者。《颜氏家训·杂艺》："……十中六七，以为上手。"③太极推手中称"攻者为上手，防者为下手"。说见王新午《太极拳法实践》。④范例，榜样。《元曲选·陈州粜米》："我也曾观唐汉、看春秋，都是俺为官的上手。"⑤原来的，先前的。《儒林外史》第十六回："我睹气不卖给他，他就下一个毒，串出上手业主拿原价来赎我的。"⑥犹"上首"。指左边的位置。

下手 ①传统用语。即配手，副手。对演盘招中，主守的一方，俗称"打下手"。②动手，着手。《景德传灯录》卷六："若教某甲自射，即无下手处。"参见"上手"条。

高手 亦称"名手"、"好手"。指武艺高强、功力深厚者。如：武林高手。

短手 拳术用语。指两手配合中，贴身短发的打手。《少林拳术秘诀》："对搏时，非短手不能自顾。"

长手 传统用语。指两手配合中，长打重击的一手。主张以长制短，以力取胜。认为"一寸长，一寸强"。长则气顺力足。《少林拳术秘诀》："长手贵力足……非长手不能达气。"

硬手 ①指拳、掌、臂功坚实者。须从事专门的硬

功训练。②太极拳之“病手”。认为“纯阳无阴”必然动作僵硬，推手及拳艺均难达到较高水平。③意同“强手”，指技艺高强者。

探手　传统技击术语。或称“虚手”。二人相较，先发一虚手试探对方之虚实。《少林拳术秘诀》载：“大凡技击家之逢敌手，总以先用探手，观其宗派家法与其得力深浅，而后可以变化应敌，握机进取。”

喂手　技击术语。在实战训练中，为对方提供操练某一招势所需要的进攻手法。喂手须依从对方所练的招势要求，创造接近实战或与实战相一致的训练条件。

补手　拳术用语。又称“续手”，在太极拳推手中亦称为“补劲”。交手中如一招未中或未奏效，随即补势加劲。“补”法有三，一为相对静势抗衡时，势不动，只补劲固势；二是一招虽出，但力未尽使，势未尽展，对方亦未倒，迅即延手续劲；三为一招未中，立即补招。

拗手　①太极拳散手术语。王新午《太极拳法实践》：“右手与敌右手相接，或左手与敌左手相接，名曰拗手。”②拗势之别称。

顺手　太极拳散手术语。王新午《太极拳法实践》：“右手与敌左手相接，或左手与敌右手相接，名曰顺手。”

引手　①太极拳术语。指与人推手时，在对方未发动之前用于诱发对方，试其虚实的招法。②通背拳动作。亦名“大引手”。参见“大引手”条。

过手　意同“交手”。参见“交手”条。

接手　拳术术语。①指两人对搏之初，相互交锋的第一手。②与“交手”同。

合手　攻防锻炼方法。指两人进行相互检验习武效果的对抗比赛。这种比赛不同于争夺胜负的锦标赛，是在友好的基础上，为了互相学习研究、共同提高实战技能而采用的攻防练习手段。

搀手　即交手。金一明《武当拳术秘诀》：“搀手，即交手之意也。”

递手　技击用语。在武术技击演练中，给对方伸出一拳或一掌。一般用于研练和传授招法，非实发真打。

策手　苗族武术用语。泛指攻防技击手法。苗拳策手有“三十六攻、七十二防”，共108手。其要点为“两防一攻三变五合”。常用的策手动作有：猴子掰包谷、两儿吃奶、老虎练爪、喜鹊歇凉、海底捞沙、鹞子翻身、二龙夺珠、仙女摆秋等。参见“两防一攻三变五合”条。

抡壁　“抡臂”的异称。见唐顺之《武编》卷前五。

三形　八卦掌术语。指用于比喻八卦掌运动特点的“龙形、猴相、鹰翻”。《八卦拳真传》：“八卦掌之功夫全以转圈为基础，全身三形俱备，方可谓之完整。即龙、猴、鹰是也。行走如龙，回转若猴，换式似鹰。”参见“四形”条。

扁身雀势　西北拳家用语。即侧身缩势。与人较艺，扁身可缩小受击面，雀势则可蓄力待发，张而后驰。红拳尤重之，并以此为身法。

势合　势指架势、姿势。“势合”即架势的合顺，手眼身法步的协调一致。也有架势与器械相合之意，架势和器械协调配合，方能械随身走，身械合一。

作势　①用力。《晋书·王敦传》：“（敦）语参军吕宝曰：‘我当力行。’因作势后起，困乏复卧。”②技击术语。指较技中，摆出攻守皆宜的架势，或在相斗过程中创造有利于自己的态势。

气势　即精神状态。指武术运动员在赛场上所表现出来的气度和态势，包括精、气、神、劲力、功架等。如“气势赢人”；“气势不凡”。

四平架　即指马步桩，因其架势讲究四平：顶平（头顶平）、肩平、股平（大腿面平）和心平（亦有称气平），故名。

矮桩　拳术用语。指架势较低的拳路或单式，尤指下盘。四川、湖南、湖北及南方诸省多用此语。

高桩　拳术用语。指架势较高的拳路或单式，尤指下盘。四川、湖南、湖北及南方诸省多用此语。

俯仰　长拳身法。即上体前俯与后仰。套路演练中

常与攻防技法结合运用。要求做到俯仰互衬、顿挫分明、胸腰宜柔、动作幅度宜大。

拗步 武术通用术语。与“顺步”相对而言。凡右腿左手在前或左腿右手在前的步型，均称拗步。与之相应的拳械招势称“拗势”。如“拗弓步”、“拗单鞭”“拗退步势”等。这一术语早在明代就已出现，一直沿用至今。参见“顺步”、“拗势”等条。

顺步 武术通用术语。与“拗步”相对而言。凡右腿右手在前或左腿左手在前的步型，称为顺步。与之相应的拳械招势称“顺势”。如戚继光《拳经》三十二势中有“顺鸾肘”，就是与“拗鸾肘”相区别的招势，区别点主要在步型上。参见“拗步”条。

拗势 武术通用术语。以拗步为基础的招势。即右腿、左手在前，或反之。戚继光《拳经》三十二势中的“拗鸾肘势”即典型的拗势，它是与顺步、顺势相区别的对应招势。如劈挂拳中的“单劈手”、长拳中的左弓步右冲拳等，均为拗势。参见“拗步”条。

顺势 ①武术通用术语。指两脚前后开立成错步类步型时，与前脚同侧的手置于前方，并且与前脚尖和鼻尖上下相照（即“三尖相照”）的姿势。如长拳的右弓步右冲拳、形意拳的劈拳等，均为“顺势”。②太极拳术语、指重心稳定，劲路顺畅，处身安全的姿势。

当身 旧时衙役捕人术用语。指攻击对方要害部位。

到身 传统用语。较艺中接触对方的刹那，全身一齐着力，手到脚到。张孔昭《拳经拳法备要》：“到身之时，手、身、肩、膊、臀、与大腿、膝、头，须要一齐而进，更要一齐着力，前后手要相应，前后脚亦要相应。”

杀活 旧时衙役捕人术用语。指攻击对方要害部位。

立堂子 苗族拳师旧时收徒举行的一种仪式。仪式中拳师要念敬祭祖师的“请师诀”咒语，述说本系拳法历代师承等，讲授“三教三不教、三打三不打”戒律。

太极拳八方五位图 将太极拳十三势名目配以相应的八卦和五行方位而成的图（见图）。“八方图”中以攦配离卦方位，居于南方；以掤配坎卦方位，居于北方；以挤配震卦方位，居于东方；以按配兑卦方位，居于西方；以挒配坤卦方位，居于西南方；以採配乾卦方位，居于西北方；以肘配艮卦方位，居于东北方；以靠配巽卦方位，居于东南方。“五位图”中以进配火，居于南方；以退配水居于北方，以顾配木，居于东方；以盼配金居于西方；以定配土，居于中央。

巽（靠）	离（攦）	坤（挒）
震（挤）	·	兑（按）
艮（肘）	坎（掤）	乾（採）

八方图

	火（进）	
木（顾）	土（定）	金（盼）
	水（退）	

五位图

太极拳八方五位图

套路 武术运动的主要形式。旧时称“套子”或“套”。新中国成立后改称“套路”。旧时的套路贯有起势、收势，一般为2趟、4趟、6趟、8趟，乃至12趟。现行的竞赛套路，除保留传统的套路结构外，另从时间上规定为1分20秒和1分钟（传统套路）。类型有规定套路，自选套路，传统套路，对练套路。普及教材中有初级套路、乙级套路和甲级套路等。参见“套子武艺”条。

套子 套路的俗称。如：拳套子、棍套子、刀套子、剑套子。

趟子 ①武术运动形式。即将数个招法，结合步法在行进中操练。这一形式是盘练招法的有效手段。许多拳种不仅有套路，而且还有趟子、散招等。也有一些拳种，只有趟子而无套路。趟子的技击用意更为明显。通备门就有十二大趟子传世。②镖局语。旧称走（护）镖为“趟子”，由沿途使用行话，即“喊趟子”演变而来。

段 套路术语。即趟。完整套路的组成部分。向同一方向演练至折回处为一段。每段均由若干“节”组成。要求段有轻重主次，快慢停动，迂迴起伏。

节 套路术语。即“串子”。套路中“段”的组成部

分。每节由若干“势”组成，中间一般无明显停歇。另有以动作类别特点分节者，如简化太极拳。

路 武术术语。即套路。古时将一套拳称作一路拳。传统武术中一些大的拳系都是由多路组成，如四路通备、六路短拳、十二路查拳等。一般遵循由易到难，由短及长的原则。拳路少则几路，多则几十路。每路有几十势乃至百余势，一般由数段（趟）组成，多为来回趟。但也有单趟的，如翻子拳。

拳序 又称“拳帽”。是在正套之前演练的一种简短套路。其作用有四：一为整套演练作准备活动；二为点出整套的风格特点；三为提高表演效果；四为尽快掌握整套的核心技艺。拳序的形成与以表演为主的“花法武艺”的出现和发展密切相联。晚清较盛行。

拳势 武术术语。①广义的拳势指拳术中的一切招势和架势。狭义的拳势则专指拳家根据其传授和经验，所采取的某种特定的攻守姿势。唐顺之《武编》卷前五“拳”曰：“拳有势者，所以为变化也。横邪、侧面、起立、走伏，皆有墙户，可以守，可以攻，故谓之势。”②指打拳的气势，也即完成某些动作或完成一个套路时，练家所表现出的精神状态。③与“式”通用。

定势 武术术语。指拳械技术中的固定路数、姿势和变化规律。明唐顺之《武编》卷前五“拳”：“拳有定势，而用时则无定势。然当其用也，变无定势，而实不失势。”

着 音zhāo即“招”。攻防动作的古称。顾留馨注“由着熟而渐悟懂劲”云：“着是打法、拳法、拳势”。一个动作，称为“一着”。参见“招法”条。

把 ①武术术语。即招。旧时曾将用于实战的招法称作“把”。拳谚曰：“练拳不练把，等于胡乱打。”②执；抓握对手身体某一部位。如把肩、把腰、把臂。《战国策·燕策三》：“臣左手把其袖，右手揕其胸。”③单手握。《孟子·告子上》：“拱把之桐梓。”赵岐注：“拱，合两手也；把，以一手把之也。”④柄；器械之根部。如刀把、棍把、枪把。《隋书·五行志》：“金作扫帚玉作把，净扫殿屋迎西家。”⑤看守。如把门、把关。宋杨万里《松关》诗：“竹林行尽到松关，分付双松为把门。”⑥扶；抓住器物以维持平衡。如把杆、把肋木。

拳把 心意拳用语。即“拳式”。如“虎扑式”称为“虎扑把”。

招法 “招”是“着”的音转。招法，古称“着法”，或称“行着”或“行著”。招法可有两解。广义上解释，凡是打法都是招法，不一定要有什么路数。狭义上解释，指那些根据经验和传授而来的，被认为是行之有效的攻防手段。招法是构成中国武术拳械套路的基本单位，是武术中攻防格斗内容的集中表现。但久已套路化了的中国武术，为了适应套路编排及其演练效果的需要，大部分招法都已蜕变成表达某种劲力和攻防意念的组合动作，在实际上已丧失了它原有的实效价值。故现代武术中的招法一词，在一定程度上又是技术动作的同义词。

行著 “著”即“着”，也即“招”，行著就是“行招”。明清拳枪武艺的术语。指拳法、枪法中最基本的招数。两人比较武艺，一切招数都是在进进退退之中应机而发的，故名“行著”。唐顺之《武编·拳》：“行着既晓，短打复会，行着短不及长矣。”这是言拳法之行著。吴殳《手臂录》卷三：“戳、革是正，行著是变，二者缺一不可。”又：“行著甚多，豈能尽练，得其精要者数法，可以称通微矣。”

架子 拳术术语。指拳式动作和拳术套路，例如“拉架子”、“盘架子”。

吐架子 比武开始时摆出的架势。《独角牛》第一折：“这一个吐架子先缠住手，……这一个着昏拳厮打住胡厮扭。”又第二折：“你看我跌过脚轻轻的倒台，吐架子扒下来嘴缝上飕飕的着我扣落拍。”亦作“吐门户”。《独角牛》第三折：“‘我和他播去。’……折拆驴吐门户科。”

盘架子 拳术术语。“盘”本意为周旋进退。“盘架子”即在式式相承的拳术套路中周旋进退。引申为练习拳路。参见“拉架子”条。

柔架 传统用语。指功架圆活柔软的拳式。柔架尚柔劲，意在闪赚走化，以柔克刚。善用内力充其式。太极拳、八卦掌、绵拳等均属此类。

活架子 八卦掌术语。指旨在掌握八卦掌技法特点的拳架练习。是训练中级阶段的锻炼方法。它要求习者以换势转掌为主要内容，进行步法连贯、手随步开的换式变招练习。在快速的拧旋走转中寻求“四形”之精、“八能”之巧。

变架子 八卦掌用语。指旨在掌握八卦掌运动规律的随意拳架练习。是训练高级阶段的锻炼方法。它要求习者以变势转掌为主要内容，进行既不受掌法顺序限制，又不囿于某一固定路线或陈习招式的随意走转穿翻练习，发挥纵横连环、随走随变的运动特点。

空架子 亦作"花架子"。为武术界对那些只图人前美观，内容十分空虚，且毫无实战意义和劲力特点的拳术的贬义词。

定架子 八卦掌用语。指旨在掌握八卦掌动作规格的固定拳式练习。是初习八卦掌时的锻炼方法。它要求习者以原地单操和单势转掌为主要内容，规规矩矩地按照八卦掌的动作规格进行练习。缓慢地、一步一趋地寻求姿势正确、技法清晰。

练架子 武术术语，亦称"盘架子"。所谓"架子"，指拳式动作和拳术套路。"练架子"指练习式式相承的拳术套路。

拉架子 武术术语。"拉"即演练，"架子"指基本功架。"拉架子"指侧重于功架而动作较为滞重缓慢的演练形式。拳家有"慢拉架子，快打拳"的说法，表明拉架子与通常意义的套路演练是有区别的。拉架子亦名"盘架子"，参见"盘架子"条。

出门架子 古代用语。即开门式，或称"出势"。旧时拳家较艺前，先出示本门惯用之拳架。明戚继光《纪效新书。拳经捷要篇》三十二势之一："懒扎衣出门架子。变下势霎步单鞭。"

做门户 拳家用语。亦作"丢门户"，即摆个架式。《水浒传》第三十二回："那大汉见武松长壮，哪里敢轻敌，便做个门户，等着他。"

大架 传统术语。即姿势舒展，运动幅度大的拳架。多为同一拳种中的架式相比较。如杨式太极拳大架。

小架 传统术语。即姿势紧凑，运动幅度小的拳架。多为同一拳种的架式相比较。如八极小架。

功架 指架势，即姿势和动作。武术之功架是手型、手法、步型、步法以及腿法的总称。《武术竞赛规则》中有功架一项，占评分标准的60％。

走架 ①传统用语。即练拳。亦称"盘架子"。旨在端正功架，熟习招法，增进功力。多指带有步法变化的拳架（套）演练。②即"活架"。指太极推手中的活步推手。

身架 传统用语。即身形功架。为长期训练而形成，并带有本门派及个人风格特点。也指人的身材体态。

亮势 ①出势。拳家较艺前所摆开的架势，或称"亮架子"、"亮门户"。②亮相。套路演练中的定势亮相动作，如仆步亮掌、提膝架剑、弓步托枪。

散招 拳术术语。亦作"散着"。指非组合性的招法，也指"正招"以外招法。

绝招 绝妙纯熟，功夫独到的招法。意指绝不可破之招，实则无。相对而言，某一招法精熟，运用得心应手者，可称作"绝招"。招本无绝，可练绝。绝招实即熟招。

虚招 技击术语。即诱招，虚发的招式。较斗中，出虚手以惊扰对方，诱骗对手接架，而后发实手。参见"诱招"条。

虚手 拳家术语。即虚使之手法，或称"虚招"。旨在试探虚实，惊扰、迷惑对手。

实招 实发的招式。实战中得机得势时所使用的攻取招法。一般势重力足。

实手 技击用语。即实击之手法，或称"实招"。多为得机得势时发用。意在力胜。

收势 武术术语。武术套路的结束姿势。流派不同而收势各异。但每个拳种所属套路的收势大体相同，以示不同于其他拳种。

起势 武术术语。即武术套路的开始姿势。流派不同而起势各异，但每个拳种所属套路的起势则大体相同，以示不同于其他拳种。亦有称起势为"出势"者。

出势 ①较艺前所出示的实战姿势。参见"出门架子"条。②指武术套路的起势，民间多有此说。

武术动作 具有攻防含义、带有武术意识、武术风

格的徒手或器械技术动作。演练时一般要求做到手、眼、身、步协调一致，精、气、力、功完整一体。

动作规格　指动作的造型与规范。武术运动素重动作规格，讲究一招一式必须正确。武术比赛中，各类拳种的动作规格分值均占十分之六。其他如劲力、协调、精神、节奏、风格、内容、结构、布局等的分值占十分之四。

组合动作　将几种不同拳势串在一起。或称“串子”、“挂串动作”。对手、眼、身、步的相互配合要求较高，有利于提高机体的协调能力。编排要求劲顺，起伏多变，攻防合理。现代自选长拳套路擅用之。

武术难度　现代武术用语。指攻防技艺的复杂程度或难以达到的程度。难度是武艺的综合反映，既包括战术、技术、素质等整个攻防体系，同时与生理、心理、力学、美学等多种学科相联系。依据技术体系划分，大致可分为实用武艺、套路武艺、专门功法三类，以此构成武术的总体难度。实用武艺的难度在于“知当”和技法之“妙、猛、快、柔”，即掌握进攻的最佳时机，并要技法纯熟精绝；套路武艺的难度为身法、劲道，主要表现为动作结构复杂；专门功法的难度在于掌握其独特的训练方法，即为其特殊的功力。

难度动作　现代武术用语。指武术套路中结构复杂、难以完成的动作，和实战散打中难以掌握、致用的招法。1973年《武术竞赛规则》曾规定“跳跃、翻腾、平衡等”为难度动作，但仅指长拳类（亦欠全面），传统拳种及散打招法则不与苟同。

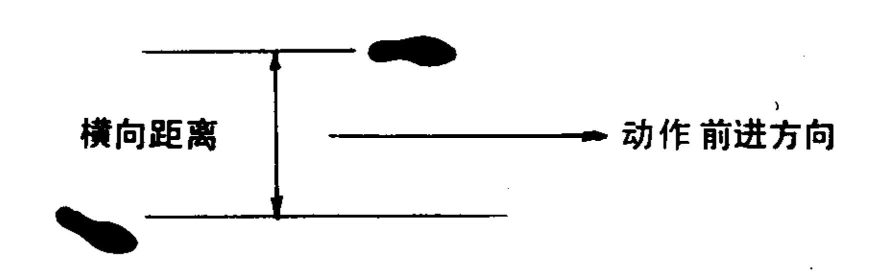
武术图解　用图来描绘动作的形象和身体各部位的动作路线，用文字来说明动作的详细过程、要领和要求。两者结合起来称为图解。其内容，一般包括：运动方向、动作路线、往返路线、要领说明等。

运动方向　指运动时前后左右方向变化。武术图解中的运动方向，是以图中人的躯干姿势为准，并且随着躯干姿势所处的位置变化而变化。图中人的身前为前，身后为后，左侧为左，右侧为右，此外还有左前、左后、右前、右后之分。武术的动作复杂，身体变化也大，但始终以躯干姿势来确定方向，不受头部和视线的影响。

往返路线　指套路演练时来回的运行线路。武术套路由若干段（趟）构成，各段的往返路线，一般是单数段由右向左，双数段则转从左向右。

动作路线　指武术动作运行的轨迹。武术插图中动作路线一般用虚线（……→）或实线（——→）来表示该部位下一动运行的路线。箭尾为起点，箭头为止点。有的插图上、下肢都用虚线表示，有的右上肢和左下肢用实线表示，左上肢和右下肢用虚线表示，或左上肢、左下肢用虚线表示，右上肢、右下肢用实线表示。虽然用法不一，但都是指明下一动作将经过的路线。

横向距离　步法术语。指错步（如弓步、虚步等）站立时，两脚跟各自与动作前进方向相平行的延长线之间的距离（见图）。在太极拳架练习中，切忌两脚横向距离等于或小于零。



长拳节奏　即动迅静定，起捷落轻，缓旋急击。要求做到动中有韵，静中有势；起伏有度，急缓相间。犹拳家言：动如涛，静如岳；起如猿，落如鹊；缓如鹰，快如风。

功　①器械坚利。《管子·七法》：“器械功则伐而不费。”尹知章《注》：“功，谓坚利。”②功夫，武功。包括素质、功架、技术等。多指专门功夫。如腿功、腰功、硬功等。③指基本功。拳谚曰：“练拳不练功，到老一场空。”④能量转换的基本物理量。武术中的功主要表现为拳脚击打力量、位移速度、静止姿势持续时间及意念活动所产生的能量变化。

功力　武术术语。指某一专项能力或专门技能所达到的程度。俗谓功夫深浅，多指力之大小，如言：内力深厚，膂力过人。亦指功效。唐白居易《卯时酒》诗：“未如卯时酒，神速功力倍。”

气力　即力气。《战国策·西周》：“夫射柳叶者，百发百中，而不以善息，少焉。气力倦，弓拨矢钩，一发不中，前功尽弃矣。”后来也引申为体质。

胆力 胆气与勇力。《旧唐书·白孝德传》:“白孝德……骁悍有胆力。”

弹力 弹射的力量。唐段成式《酉阳杂俎》前集五《诡习》:“张芬曾为韦南康亲随行军,曲艺过人,力举七尺牌,定双轮水磑。常于福感寺趺鞠,高及半塔,弹力五斗。”

武力 ①勇猛,武功高强。《史记·儒林传》:“孝惠吕后时,公卿皆武力有功之臣。”《孔子家语·本姓》:“今其人身长十尺,武力绝伦。”②兵力。《战国策·魏》:“今窃闻大王之卒,武力二十余万。”《史记·秦始皇本纪》:“今时不师文,而决于武力。”

膂力 四肢有力。《三国志·魏书·吕布传》:“布便弓马,膂力过人,号为飞将。”《晋书·吾彦传》:“手格猛兽,膂力超绝。”亦作“旅力”。

材力 勇力,膂力。《吴子·料敌》:“其有工用五兵,材力健疾,志在吞敌者,必加其爵列,可以决胜。”引申为武艺。《史记·殷本纪》:“(纣王)材力过人,手格猛兽。”《墨子·备水》:“选材士有材力者三十人共船。”

绝力 力大过人。汉杨雄《法言·渊骞》:“君子绝德,小人绝力。或曰‘绝德’,曰:‘舜以孝,禹以功,皋陶以谟,非绝德邪?’力,‘秦悼武、乌获、任鄙,扛鼎抃牛,非绝力矣?’”

勇力 果敢有力。《周礼·夏官·司右》:“凡国之勇力之士。”《左传》鲁襄公二十一年:“生数虎美而有勇力。”襄公二十二年:“君恃勇力以伐盟主。”《墨子·明鬼》:“勇力强武,坚甲利兵。”《孙膑兵法·善者》:“士有勇力而不得以为强。”

腰力 武术术语。腰部的力量。唐顺之《武编》卷前五“拳”:“跓腿高踢去,复还,俱以腰力为主。”

腕力 即手腕旋扭搬扣的力量。其力来自腕环状肌和小臂肌肉(群),练法主要有拧棒、旋铁球、抓提翻举重物等。擒拿、摔跌和器械项目较注重此力。

抗力 谓抗举之力也。《文选》班固《答宾戏》:“乌获抗力于千钧。”今把二人较力亦曰抗力。

筋力 犹言体力。《荀子·非相》:“筋力越劲,百人之敌也。”《礼记·曲礼》上:“贫者不以财货为礼,老者不以筋力为礼。”《韩非子·人主》:“夫马之所以能任重引车致远道者,以筋力也。”南宋辛弃疾《鹧鸪天·鹅湖归病起作》:“不知筋力衰多少,但觉新来懒上楼。”

强力 强健多力。《管子·牧民》:“兵甲强力,不足以应敌。”宋欧阳修《文忠集·赠沈遵》诗:“我时四十犹强力,自号醉翁聊戏客。”

使拳 传统用语。即练拳。宋耐得翁《都城纪胜·瓦舍众传》:“别有使拳,自成一家。与相扑曲折相反,而与军头司大士相近也。”

行拳 ①传统用语。亦称“演拳”、“打拳”。即开始演练拳艺。②拳套。又称“行手”。查拳第二路即为行手(拳)。另有古之温家七十二行拳。

弄拳 拳家俗语。即耍拳。多指江湖艺人耍弄的花套,话本小说常用之。如“弄拳耍棒”。

比划 武术俗语。亦称“比画”。指演练各种徒手或器械动作。如“比划套路”。

易骨 易筋 洗髓 本养生用语,拳家借指形意拳练习的三个阶段。孙禄堂《拳意述真》:“三步工夫:一易骨,二易筋,三洗髓。”

“易骨”指以规规矩矩的拳势练习为基础,化除僵劲,换得明劲,并逐步变自然呼吸为拳式呼吸。“易骨”是形意拳练习的初级阶段。“易筋”指意识、动作、呼吸三者密切配合进行练习,把刚形于外的明劲练成柔藏于内的暗劲。“易筋”是形意拳练习的中级阶段。“洗髓”指按照前阶段规范加强练习,形成动力定型,把暗劲练成化劲。“洗髓”是形意拳练习的高级阶段。

拉滑 拳术俗语。流行于鲁西查拳传习者中。指连续的什步穿掌练习。

进逼 迫近对方。《后汉书·吴汉传》:“汉乘乱进逼成都。”拳家比试,一方主动迫近,逼对方发招,亦叫进逼。

进退 前进与后退。《周易·系辞上》:“变化者,进退之象也。”拳家把较艺双方为寻求对自己有利的角

度、距离而进行的游移变换叫进退，也叫进进退退。

活桩 拳术技法用语。即活动桩法之意。指在步法运动中，仍能保持各种静桩（步型）的正确规格。

旋转 ①长拳用语。一脚支撑，身体沿纵轴转动一周以上。上体可直可仰可拧旋，但须配合各种手法。要求做到“转如轮，快如风”。另有腾空旋转，方法与之同。②指旋转类动作。

换桩 传统用语。一种桩功练完后，改换其它桩式。亦作换势，武艺演练中的招势变换。南方多称“势”为“桩”。

屈伸 关节运动术语。指相邻两关节的中心之间的部分（即运动环节）在矢状面内，绕额状轴所作的运动。向前运动为屈；向后运动为伸。但是，膝、足关节则是向前运动为伸；向后运动为屈。例如：顶肘是前臂屈，勾手是手屈，后撩踢是小腿屈，绷脚尖是足屈；冲拳是前臂伸，塌腕是手伸，弹腿是小腿伸，勾踢是足伸。

环转 关节运动术语。指相邻两关节中心之间的部分（即运动环节）绕额状轴、矢状轴和它们之间的轴所作的连续运动。例如，前后抡臂是大臂环转。

窜身 技法用语。指以跃步躲闪敌手攻击，或由远方跳近敌身等类动作。

换势 传统用语。又称“换形”。即由一个拳势变换为另一个拳势。多与步法移动相衔接。

挂串 传统术语。即把几个动作连串在一起。如：腾空飞脚——旋风脚——提膝亮掌；挂串动作可增强套路气氛和节奏感。

耗劲 ①两人同时做同一静止动作，以比维持时间之长短。或两人接势作静力抗对。②单人做低势静力性动作，以增长耐力。如单臂托枪；举腿平衡。

拆拳 ①武术用语。即拆解拳招。亦称“拆手”，“拆招”。旧时练艺至一定程度时，师傅即将拳路中招式拆解开来，教徒以明其用。②散招对习。拆取拳中的主要招法进行实战操练。多在同门师徒间进行。

扠招 亦作“揸招”。拳家用语，指用招或两人试招。劈挂拳有“行场过步，抢门扠招”的讲法。

招架 ①抵挡。指被动应手。如俗语：招架不住。②圈套。明戚继光《纪效新书·拳经捷要篇》：“不招不架，只是一下；犯了招架，就有十下。”

架格遮截 宋、元俗语。谓招架、抵挡。也作“架隔遮拦”、“遮截架隔”、“格截架解”、“架解”、“架隔”等。《董西厢》卷二：“三合以上，贼徒气力难选。怎睹当？办得个架格遮截，欲胜那僧人砑上砑。”《三国志评话》卷中：“张飞不听，使枪刺关公，关公急忙架格遮截。”《水浒传》第十四回：“这个有名惯使朴刀的雷都头，也敌不过，只办得架格遮拦。”《三战吕布》第三折：“则我这点钢枪分付在那厮鼻凹里，遮截架解难投奔。”《三夺槊》第四折：“那厮枪尖儿武艺都呈遍，被我遮截架隔难施展。”《单鞭夺槊》第三折：“尉迟恭威而不猛，单雄信战而无功，我见他格截架解不放空。”《射柳捶丸》第三折：“把钢刀举起觑个明白，他可便难措手，忙架解。”《水浒传》第四十八回：“宋江在马上看时，见王矮虎枪法架隔不住。”

变脸 技法术语。指突然转变面向方位的头部动作。例如，“右蹬扑”在动作开始时，眼看右侧，当右脚后蹬、右手向前扑按的瞬间，突然向左转头，眼看左下方，即称为“变脸”。

亮相 本为戏曲表演术语，指主要角色上场、下场、或一节舞蹈结束时的塑像式短促停顿。现代长拳运动中，亦借此术语来表述套路中起势、收势、或一组动作结束式的定式短暂停顿。演练中亦受戏曲“亮相”技巧的影响。如“亮掌”。

迎门 拳术用语。指较斗中，从对手的正面进攻。如八极拳招法“迎门三不顾”。

三官 武术用语。指人体之面、心、丹田。歌诀曰：“面为上官形易见，心为中官稳静然，丹田下官气要沉，三官练好拳法先。”

小天星 指掌根突出的部分。劈挂、八极拳家有“三指展、按、吐，独用小天星”之语。

八体 太极拳用语。指人体之顶、裆、心、眼、耳、

手、足、腰。陈鑫《太极拳论分类语录》："八体关紧君须记，人力运成夺天工。"

四梢 ①指人之血、肉、筋、骨之末。姜容樵《形意母拳》云："四梢者，舌、牙、甲、发是也。舌为肉梢，牙为骨梢，甲为筋梢，发为血梢。"②指两手手指和两足足趾。

软手 太极拳别名。因太极拳具有柔的特点，世人称为软手。陈鑫《陈氏太极拳图说》载："太极拳缠丝法也。进缠退缠，左右缠，上下缠、里外缠、大小缠、顺逆缠。而要莫非即引即缠，即进即缠，即退即缠，不能各是各着，若是各着，非阴阳互为其根也。世人不知，皆目为软手。"参见"太极拳"条。

雄狮奖 国家体委为鼓励人们"献拳经拳谱、献兵器实物、献功法技艺"而设置的奖励。国家体委《征集武术技艺和文献实物奖励办法》规定：①所献技艺确是从未发现的传统项目，且对丰富、充实武术的技术内容有益，对增进人们的健康有益，对辅助现代体育项目的训练有益，或具有行之有效的独特功能，但都应有一定的科学性和实用价值者。②所献拳经拳谱，确是秘本或孤本，其理论价值较高，要对充实武术基础理论建设，指导武术运动水平提高有益者。③所献的文献资料，要能较系统，完整地反映历史真实面貌；如是书刊要数量较多、内容较好；实物应是比较稀有、贵重，对研究武术历史以及收藏保存价值较高者。符合上述条件者，可获"雄狮奖"。"雄狮奖"分为三等：一等奖为金属塑制的雄狮像一座，奖金1000元以上；二等奖为制有雄狮图案的奖盘一只，奖金500～1000元；三等奖为制有雄狮图案的奖章一枚，奖金500元以下。

武打 指武侠小说及影视片中的打斗。这种打斗多经过艺术夸张和特技手法处理，与真实相去甚远。

修行 本为佛教名词。指佛教徒依据佛教教义修习持行。某些武术著作，借此指习武者的锻炼经历。

方术 中国古代方士所行之术。指天文、历算、占验、星相、医药（包括巫医）、卜筮、堪舆、遁甲、神仙、房中等。其炼丹采药、服食养生被后世承袭为炼身心的方法。

授兵 古代平时藏兵器于宗庙，打仗时先祭告祖先，然后把兵器取出发给军士，叫授兵。《左传》鲁隐公十一年："郑伯将伐许，五月甲辰，授兵于大宫。"

功时 指每次或每日练功的时间。一般按时辰计算，每一个时辰等于两小时。同时还根据传统功法的功理和气血运行规律，选择练功时间。现代多选择早、午、晚练功。

酉功 即酉时练功。《少林拳术精义》云："日入时为酉功。"酉时即今傍晚17时至19时。

卯功 即卯时练功。《少林拳术精义》云："初起空腹，先行卯功。"卯时即今清晨5时至7时。

午功 即午时练功。《少林拳术精义》云："中饭前为午功。"午时即今中午11时至13时。

香时 以燃香计时的方法。古代民间练功时，有点燃炷香，视其焚化长度（或炷数）来计算练功时间者。俗说"一炷香的功夫"，即指一炷香燃尽的时间。《易筋经·初日行功法》："如此行（功）时，约略一时。时不能定，则以大香二柱为则"。其中"大香二柱"，即指二炷香燃尽的时间。同书《内壮神力八段锦》中"亦准六香，日行三次"句中之"六香"，即六炷香燃尽的时间。参见"内壮神力八段锦"条。

跑江湖 指奔走于四方的艺人。宋代称之为"路岐人"。清初以后，江湖艺人分为巾、皮、李、卦四种行当。看相、算命、观风水等属巾门。走访郎中，流动行医卖药为皮门。变戏法的属李门，或称彩门。练杂技、耍武艺属卦门。

磕头递帖 旧时习武者拜师的一种仪式。帖以红纸写成。第一页写生徒某某顿首拜；第二页写生徒三代父母姓名，本人年龄，籍贯，住址；第三页写介绍人姓名、籍贯、住址（亦有不写此页内容者）；最后写当时年月日。拜师仪式上，生徒双手奉持此帖，对本流派先辈和师父叩头后，将帖呈交师父。这种形式有着浓厚的封建色彩，已渐渐被武术习传者遗弃。

撂地 传统用语。对以卖艺为生者的贬称。

走场子 拳家俗语。旧时二人较艺前，绕场地顺转或逆转一两周，而后交手。用于审势寻机。

棵子 西北拳家用语。即较艺场之中线。二人按规

定程式较艺，走完门子后即向场地中间斜行进步，直至接手。亦称“过步”，俗称“拾楔子”。或有将此统归为门子者。

行场过步 旧时较艺程式。二人交手前，先在各自半场行招走势，然后同时向场地中央靠近直至接手交步。前者谓“行场”，后者称“过步”。通备拳多用此语。

打场子 拳家俗语。旧时摆场子卖艺前，绕场练习行步跳跃类基本功，或以器械绕场转打。借以扩大场地，招徕观众。

踢场子 传统用语。武艺高强者，通过亮艺或较艺的方式，迫使摆场子一方收场。

拳场 民间习练武术的场所或组织。一般来说，一个拳派（门派）设一拳场。

压场子 拳家俗语。旧时摆场子卖艺或表演时，最后出场的项目。一般为春秋大刀或器械对打。

摆场子 传统用语。指民间自发组织表演武术的形式。摆场子有以村或镇为单位而摆设场子的，也有以某拳派为主进行演武。有以娱乐目的，也有以交流、炫耀为目的而组织的。

砸场子 传统用语。即用暴力手段将表演、操练武术的场合哄散，或用较艺、格斗的手段将演练者制败。

失先 技击术语。指较斗中失去主动，出招落于人后。

失机 错失时机。陆机《文赋》：“如失机而后会，恒操末以续颠。”拳家较技中，指失去了有利的进攻机会。

击虚 宋代军中武艺术语。指执兵器作击刺动作的练习。因既无对家，又无实物为靶，故名。马端临《文献通考》卷一百五十二：“长柄牔刀手拖用棍棒各击虚三十次。”

失手 ①散手操打或对练表演中，招法力量、方位失去控制，不慎伤人。②失招。比手中出了错招。③未达目标。《全唐诗·题赠李校书》：“名场失手一年年，月桂尝闻到手边。”

虚腿 拳术腿法类别之一。与“实腿”相对而言。在对抗中意在诱骗对方或为实腿实手创造条件的腿法。唐顺之《武编》卷前五《拳》：“习踌腿虚腿，用糠悬樑上，踌腿高踢击，复还。”戚继光《纪效新书·拳经捷要篇》三十二势的“悬脚虚饵”就是虚腿典型用例。参见“实腿”条。

短腿 腿法类别之一。明唐顺之《武编》卷前五《拳》：“回身勒马听风诸势，俱打一腿六腿，左右通用，本家俱有短腿可破。”短腿是与“长腿”相对而言的，凡出腿短促的踢法，均可归入短腿内。一般来说，短腿多踢对家下盘，多在贴身进逼之时使用。参见“长腿”条。

虚势 技击术语。较斗中之取势有意藏实示虚，故卖破绽，旨在诱人入壶。如埋伏势，白鹤亮翅。战术上属诱法。

步眼 武术术语。即步位、步点。指较艺中脚步移动的最佳位置，包括出步的方位、距离、时机。拳家制胜，均靠步眼得机。进，可为封堵、管扣、夺势诸用；退，以求避击、固势之利。

七长 指适合远距离实战的七种击法。有顺步倩手，摇步入手，缠封双掌，迎面通捶，剿手砍掌，反身疾入等。又有“七长之妙”说。

七拳 形意拳技击术语。指徒手搏击时用以攻击对手的自身身体七部位。形意拳《拳经》云：“头、肩、肘、手、胯、膝、足共七拳也。”“七拳”的运用方法参见“八拳要诀”条。

八拳 ①传统用语。指人体可用于进攻的八个部位。即头、肩、肘、手、臀、胯、膝、脚。亦称“八门”。②流传于湖南的八种功（拳）法的总称。即十六手、三步跳、十字桩、一字功、白猿功、全身功、五阳功、五阴功。实即二拳六功，独成一门完整技艺。③即内家拳八种桩功。南方有称之为拳者。参见“内家八桩”条。

器技 明代武艺术语。谓兵器及其使用技术。戚继光《纪效新书·或问篇》：“平时器技，必须主将件件服习，以兼诸卒之长。既习则能辨，又须件件亲诣，亲手看试过，方可付士卒。”又：“且如各色器技营阵，杀人的勾当，岂是好看的。”

击刺 兵刃攻杀技术的总称。击源自于戈，刺源自于矛，后来泛言弓矢以外的各种兵器之功用。《尚书·牧誓》："不愆于四伐五伐。"传："伐谓击刺。"疏："戈谓击兵，矛为刺兵。"《史记·日者列传》："齐张仲、曲成侯以善击刺学用剑，立名天下。"《晋书·刘聪传》："聪十五学击刺，猿臂善射。"

击 ①杀斩。《仪礼·少牢礼》："司马刲羊，司士击豕。"《左传》鲁昭公元年："子南知之，执戈逐之，及冲，击之以戈。"②铁刃。《淮南子·氾论》："古之兵，弓剑而已矣，槽矛无击，修戟无刺。"注："槽，柔木；矛无击，无铁刃也。"

劈刺 实战技术。二人以竹剑、竹刀或大杆子为械，于进退虚实中相机使用劈、刺、格、洗诸法。源于古之"击刺"、"剑道"。近代曾借鉴日本长刀技法。

马枪 ①马上枪法，即马上运用长矛击刺。亦称"马稍"，参见"马稍"条。②古代武举制度的测试项目之一。始见于唐代。其测试办法是：于场上立个木桩，木桩顶上各置一块3寸5分见方的木板，应试者于马上持长1丈8尺、径粗1寸5分，重量为8斤的大枪，沿场边，驰马运枪左右分刺。以击落方板而木人不仆倒者为合格。唐以后唯金朝沿袭马枪测试制度，其办法与唐朝略有不同。在150步间，每30步、左右交错立4个高3尺的木桩，木桩顶皆置5寸见方的木板，应试者在驰马中手持长枪击刺方木板，能左右各击落木板者为合格。

二十四大战拳　清代雍、乾间河南苌乃周所创拳术套路。是苌乃周中年所创，后手稿遗失，至乾隆四十六年(1781年)始整理成篇，收入《苌氏武技书》中。二十四大战拳包括上、中、下各八势。苌乃周称其具有“力大、功全、诀贵、法活”等特点。



猿猴献杯图像

二十四字拳　清代雍、乾间河南苌乃周所创拳术名，是苌家拳三核心内容。其二十四字是：阴、阳、承、停、擎、沉、开、入、尽、崩、创、劈、牵、推、敌、吃、粘、随、闪、惊、勾、连、进、退。有二十四正势，二十四偏势，皆有图说。又有上二十四势，起纵飞舞；中二十四势，擎手进退；下二十四势，滚打盘旋，皆有图说。均见《苌氏武技书》。

二十四弃探马　明代流行民间的拳法。名目见于戚继光《纪效新书·拳经捷要篇》，当属于温家拳体系。唐顺之《武编》称“二十四寻腿”，似专门对付腿法的拳法。具体内容待考。

十二短　明代流行民间的拳种。名目见于戚继光《纪效新书·拳经捷要篇》，与“八闪翻”并列，戚继光称之为“善之善者也”。明代称短打的拳家甚多，唐顺之称之为“三家短打”。十二短当为明代短打类拳法中之优者。

八闪翻　明代民间拳种。戚继光在《纪效新书·拳经捷要篇》中，说它是明代流行拳种中的“善之善者”之一。近世拳家多认为八闪翻即现代流传于北方的翻子拳。此说大致可信，但还需要进一步考实。

三十六合锁　明代流行民间的拳法。名目见戚继光《纪效新书·拳经捷要篇》，亦见于唐顺之《武编》，当属于温家拳体系。“合锁”似为擒拿名称，明代又有“拿法三十六”，见王圻《续文献通考》卷一百六十六。据此，三十六合锁可能是由三十六种擒拿手法构成的拳套。

六步拳　早在明代以前就已流行民间的拳种。戚继光《纪效新书·拳经捷要篇》说它与宋太祖三十二势长拳等“名势各有所称，而实大同小异。”据此，则六步拳亦可能属于古长拳范围。具体内容待考。

内家拳六路　清初王征南所传“内家拳法”的主要套路。据黄百家《内家拳法》载，其六路拳谱为：“佑神通臂最为高，斗门深锁转英豪；仙人起立朝天势，撒出抱月不相饶；扬鞭左右人难及，煞锤冲掳两翅摇。”黄百家对六路演练之法有诠释，但黄百家自认为他的诠释犹如诸葛亮的木牛流马，尺寸虽备载于书，但没有人能够复其原貌。另据黄百家言，六路中有阴阳十八法，而变为四十九势。

北拳　明代民间流行的拳种。其具体内容不详。据王圻《续文献通考》卷一百六十六载，这是一种“供看拳”，凡四路。当即专供表演观赏的套子拳法。

西家拳　明代流传民间的拳种。凡六路。具体内容失载。名称见王圻《续文献通考》卷一百六十六。

宋太祖长拳　明代民间拳种。托名宋太祖赵匡胤所传，当时亦称赵太祖长拳、赵家拳等。戚继光《纪效新书·拳经捷要篇》：“古今拳家，宋太祖有三十二势长拳。”其图势中有“高探马”一势，谱云：“探马传自太祖。”当即戚氏採自宋太祖长拳者。唐顺之《武编》卷前五云：“赵太祖长拳多用腿。”又云：“赵太祖长拳，山东习之，江南亦多习之。”近世拳术中有“太祖拳”，与明代宋太祖长拳是否渊源相承，待考。参见“宋太祖”、“赵家拳”诸条。



宋太祖长拳

囮拳　早在明代以前就已流行民间的拳种。戚继光《纪效新书·拳经捷要篇》将它与宋太祖三十二势长拳、六步拳、猴拳相提并论，说这四种拳法“名势各有所称，而实大同小异。”其内容不可考。从字面看，囮当是“囮子”的省称，即捕鸟者用来诱捕同类鸟的活鸟。据此相推，囮拳很可能是一种以闪赚诱骗之法为特色的拳法。

苌家拳　又称“苌门拳”。是清代雍、乾之间由河南汜水县苌乃周所创编的拳、械套路及功法、拳论的总称。自苌乃周以下，历传八代，主要流行于豫中，以荥阳、巩县、密县、安阳、开封等地最盛。苌家拳最初以苌乃周所编的“二十四拳”为核心，后来又逐渐衍化出罗汉拳、黑虎拳、白虎拳、炮拳等，器械上有猿猴棒、桓侯枪（又名三十六枪）。参见“苌乃周”条。



苌家拳

张飞神拳　明代流行民间的拳术。今已不传，其内容、特点待考。名目见明王圻《续文献通考》卷一百六十六。

赵家拳　明代民间流行的拳术。明代托名宋太祖赵匡胤所传的拳术甚多，“赵家拳”是其中之一。据王圻《续文献通考》卷一百六十六载，赵家拳的内容有：赵太祖神拳三十六势，芜湖下西州二十四势，抹陵关打韩通掌拳六路。仅存名目，内容无考。参见“宋太祖长拳”条。

童子拜观音神拳　明代流行民间的拳种。内容是“五十三参”，即五十三个参拜姿势。据此，这种拳似为造型类拳，犹如后世之罗汉拳之类。名称见王圻《续文献通考》卷一百六十六。

温家钩挂拳　明代流行民间的拳种。凡十二路。“温家拳”是明代著名拳种，戚继光《纪效新书·拳经捷要篇》提到过“温家七十二行拳”；唐顺之《武编》也提到过“温家拳”。此“温家钩挂拳”当为温家拳系中的一个分支。具体内容待考。名称见王圻《续文献通考》卷一百六十六。

温家拳　明代流行民间的重要拳派之一。戚继光《纪效新书·拳经捷要篇》称之为“温家七十二行拳”；唐顺之《武编》则称之为“温家长打七十二行著”。唐顺之自言：“温家拳则钺所专习，家有谱。”并对温家拳有较多的叙述。根据唐顺之的叙述，温家拳既有长拳，又有短打，“长拳变势，短打不变势；逼近用短打，若远开则用长拳”。此外，从着势名称看，戚继光《拳经》三十二势多有采之温家拳者。

霸王拳　明代流传民间的拳种。凡七路。其名见王圻《续文献通考》卷一百六十六。内容待考。

长拳　①拳术类目名：明代程宗猷著《耕余剩技·问答篇》“……长拳有太祖温家之类，短打则有绵张任家之类。”②拳种名：如太祖长拳、温家长拳。③现代长拳：属当今武术中的一大类别。它是在汲取了查拳、花拳、华拳、炮拳、红拳、少林拳诸拳种之长的基础上形成的。新中国成立后被列为武术竞赛中的重点项目之一。其内容有甲组、乙组规定套路（包括刀剑枪棍）和用于竞赛的自选套路，以及作为普及教材的初级刀、枪、剑、棍、拳，青年拳、少年拳。长拳是一种架势舒展、动作灵活、快速有力、节奏明显，并具有窜蹦跳跃、闪展腾挪、起伏转折和跌扑滚翻等动作的拳术。运动量大、结构复杂，对提高人体机能，发展人体素质具有良好作用。其基本技法有：手要捷快、眼要明锐、身要灵活、步要稳固、精要充沛、气要下沉、力要顺达、功要纯青、四击合法、以形喻势。

红拳　拳种之一。源出中原以西，似与明王圻《续文献通考》所载之“西家拳”吻合。其惯用拳势“雀地龙”、“裙拦”（即懒扎衣）等，戚继光《纪效新书·拳经捷要篇》三十二势中多有记载。清代始用红拳名，以取艳美、吉祥及绝好之意。《清稗类钞·技勇类》中载有“大小红拳”。红拳流传甚广，有豫红、陇红、川红、滇红等，尤以关中最盛，有红拳出自关中说。清道光年间，陕西三原人“鹞子”高三与“黑虎”邢三、“饿虎”苏三共同研练，在原有红拳的基础上，吸收南北多家拳法之长，形成了以高派风格为主的理、法、势俱全的红拳体系，并以关中为中心逐渐向外省传播。

现代红拳遍及陕、甘、青、宁、新、豫、晋、蜀、鄂、皖、滇等十余省。

红拳的特点为姿势工美，身步灵活，节奏明快，招法巧妙，劲道外柔内刚，突出一个“巧”字。练法讲究势轻劲柔，气顺招圆，以心意为根，用意不用力；打法讲究以步制人，刁打巧击，钻身贴靠，踩腿审进；身法讲究拧腰捩胯，伸肩探膀与扁身雀势；手法以“撑斩勾挂，缠拦沾挎”为要。总括为十六字诀：“撑补为母，勾挂为能，化身为步，刁打为法。”徒手套路主要有大红拳、小红拳、中红拳、老红拳、粉红拳、太祖红拳、长小红拳、二路红拳、关西红拳。器械套路以棍、鞭为主，并与其他地方拳种兼而习之，主要有母子棍、盘龙棍、达摩棍、白蛇棍、八仙棍、琵琶棍、太师鞭、定唐鞭、黑虎鞭及双刀、双锏、春秋刀、线锤等。实战操练有跑拳、跑棍、排手、排棍等。练功方法主要有十大盘筋（功）、踢桩、拿鼎、举石担，以柔功为主，大小红拳与二路红拳为入门基础训练套路。典型动作有雀地龙、裙拦势、撑补势、燕子啣泥、丁膀、美女照镜、迎面贴金等。陕西地方流传之花拳、梅花拳及九拳等均受红拳风格影响。

华拳　拳种之一。其名取自“三华贯一”。《华拳谱》载：“名为华者，取精、气、神三华之意也。”其源不详，近现代流行于山东、河南、河北、江苏、浙江、上海等地。

华拳的特点有四：①势正招圆，结构严紧。拳势要求左右对称，上下成规，不歪不斜，不散不乱；②劲紧身整，一气贯通。要求做到“招连招，势接势，步套步”。“形断意连，势断气连”；③动迅静定，进疾退速。要求动则骤发，如风捲残云。静则突停，似平波镜湖。拳歌曰：“动如奔獭，静如潜鱼”，或跃或伏，随行随变；④刚柔相济，虚实分明。行拳要求有刚有柔、能快能慢、伸缩张弛、抑扬顿挫均应在套路中合理运用。其手法有冲、格、搧、拍、推、架、遮、砍、夹、劈、抓、挑、撤、穿、撩、托、摇、掖、摘、栽、挎等；腿法有踢、弹、扫、摆、勾、蹬、踩、踹、飞、拐、跨等；步法有行、击、踏、倒、跳、嗤、插、绕、进、撤等；身法有闪、展、折、翻、转、探、缩、挺等；其技法为“撑、拨、张、展、勾、扣、翘、蹦、顶、塌、收、沉”十二字，即手要撑，指要拨，臂要张，胸要展，脚要勾，膝要扣，腿要翘，步要蹦，头要顶，胯要收，气要沉。调息讲究“提、托、聚、沉”四法，即上升时提气，静止时托气，发力时聚气，下落时沉气。行拳喻之十二型，即动如雷，静如水，起如猿，落如鸡，站如钉，立如松，转如轮，折如弓、快如风、缓如鹰，轻如叶，重如铁。实战应敌讲究：“以勇为先，以气为决”，要求做到“一狠，二毒，三急，四智，五顺，六机，七逸，八无”。华拳套路包括初、中、高级拳术套路，以及刀、枪、剑、棍、对练套路。

查拳　拳种之一。亦称“叉拳”、“插拳”。徐震《国技论略》：“查拳亦名叉拳，‘叉’、‘查’二字音近。”唐豪、马西民《记十八武术专家》：“王福田，为插拳门专家。”亦有认为应作“揸拳”者，因此拳多用“揸”法，讲究出手即‘揸’，其枪诀中有“一揸二拿三扎花”。其源传说有二：一为唐时（或言明末、清末）西域回民查密尔东来传拳于鲁西冠县一带。后世以其姓为拳名；二为少林派衍化而来（见许禹生《国术史》）。近据《中国查拳》作者考证，查密尔传拳与史实不符，认为清雍正年间武进士，山东冠县人沙亮（当地尊称沙密尔。“密尔”，为回族中遗留的波斯语，意即“长官”。查密尔疑是沙密尔的讹传）所创，约形成于清中，初盛于山东。后有查拳名家杨鸿修设教于济南，黄丙（明）星传播于河南，于振声、马金镖、马永胜等南下传拳于上海、南京、苏州一带。旧中央国术馆曾列查拳课程，现代流传全国。

查拳的特点有三：①节奏鲜明，动迅静定；②动作紧凑，拳路清晰；③势整力顺，眼疾手快。要求做到“行如风，站如钉，起如猿，落如鹰”，动如猛虎，静如山岳；快慢相间，刚柔相济，招法清楚，急转突停。无论攻守进退，快而不乱，慢而不散，姿势工整舒展。手眼身步均要上下相随，前后相连，内外相合，并有“三节”、“六合”、“十要”（即缩、小、绵、软、巧、错、速、硬、脆、滑十字攻防要诀）。其手法有冲、撩、劈、盖、挑、搂、插、砍等；身法有闪、转、折、翻、冲、撞、挤、靠等；腿法有蹬、弹、踢、踹、穿、点等；步法有进、退、绕、插、行、转等；眼法有定、注、随、望、凝等，要求眼到手到，目随势注，势换目移，“意欲往左先往右，势欲向前先向后”。套路中多有窜蹦跳跃，起伏转折。查拳共有十路：一路母子，二路行手，三路飞脚，四路开平，五路关东，六路埋伏，七路梅花，八路连环，九路龙摆尾，十路串拳，一、二路各有副拳一套。器械有查刀、查枪、查钩、查剑等长短单双多种，基础训练辅有炮拳、滑拳、洪拳、腿拳及十路弹腿，另有多种对练套路。长拳规定套路中曾吸收部分查拳内容，亦收入全国体育院系通用武术教材。



查 拳

潭腿 弹腿的异称。多指此门中之十二路者为“潭腿”。参见“弹腿”条。



弹（潭）腿

弹腿 ①拳种之一。因其发腿疾速、劲道脆弹而得名，近代已发展为一独立的体系，故称之为“弹腿门”。又名“潭腿”，相传此拳起源于山东龙潭寺；或名“谭腿”，相传为河南谭家沟谭某所创。弹腿盛行于清朝中后期，现代已将其作为专事腿功的基本练习套路，北派较多习用。其类型有六路、十路、十二路和弹腿对练（又称接潭腿），计有查拳弹腿、六合弹腿，通备弹腿、精武弹腿及新编长拳弹腿等多种。大都由教门弹腿衍化发展而来，传云：“南京到北京，弹腿出在教门中。”近代弹腿名家李书文、王正谊、霍元甲、王子平等，皆为回族。弹腿的特点为左右对称，上下相应，势正步稳，循之有序；其手法有冲、推、劈、搂、穿、砍等；腿法有弹、蹬、踹、勾、箭弹等；手型、步型因拳种风格特点不同而各有侧重，一般均有拳、掌、勾与弓、马、仆、歇、虚。十路弹腿势低腿平（高于裆平），其序为：一路顺步、二路十字、三路劈砸、四路撑滑（插）、五路架打、六路连环、七路盖抹、八路碰锁、九路穿心、十路箭弹。十二路弹腿势（稍）高腿低（高不过膝，又称“寸腿”），其序为：一路冲捶、二路踢打、三路劈扎、四路撑剥（拨）、五路侧捶（踹）、六路单展、七路双展、八路墩（蹲）坐、九路碰锁、十路箭步（弹）、十一路蹁腿、十二路横擂。弹腿是初学入艺的门径，亦是技艺升华的根基，古今拳家尤为重视。马凤图《十蹚弹腿歌》：“十蹚弹腿十路拳，古今武艺率本源。”拳谚：“弹腿四只手，人怕鬼见愁。”

②屈伸性腿法。少林、查、花、洪（红）、炮等拳种多用。弹腿门（潭腿门）尤以此腿法为主。通备拳称“弹踢”。其踢法与其他拳种略有不同，要求小腿弹直后疾速收回，不可稍有停滞或控势。

唐拳 传统拳种。又名八卦唐拳，托为唐高祖李渊第三子李元霸所创。清末民初，主要流行在河北省。1911年，河北籍军人王少成将此拳传湖北人丁鸿奎，后逐渐传播到武汉等地。唐拳属传统长拳类，计有108手。器械有八卦双锤、八卦剑、八卦枪、八卦单刀、八卦双刀、太师鞭、二郎棍等。步型有弓、马、虚、仆、歇等步。步法上有提落、进撤、闪展、鸡蹲、盖步、偷步、击步等。要点有走、转、起、落、跳、站六字。腿法有：单蹬腿、连环跳、分心点、侧身踩等。手法有推、托、领、带、搬、扣、将、点、擒、拿等十字法。身法有：掉、卷、鹰、翻、遁、化六法。

太极拳 拳种之一。早期曾称为“长拳”，“绵拳”，“十三势”，“软手”，清乾隆年间，山西人王宗岳著《太极拳论》，太极拳这个名称才确定下来。关于此拳的起源，大致有五种说法：①唐代许宣平、李道子所传。②元末明初武当山道士张三丰所创。③明初十四世纪河南温县陈家沟陈卜所创。④清乾隆年间王宗岳所创。⑤据唐豪考证，太极拳为明末清初河南温县陈家沟陈王廷所创。多数拳家亦以现传各式太极拳均源出陈氏太极拳，而持陈王廷创拳说。

其来源有三：①综合吸收了明代各家拳法，特别是吸收了戚继光三十二势长拳。②结合古代导引、吐纳之术以及中医经络学说。③古代阴阳五行学说及宋以来的三大哲学思潮是太极拳的哲学基础。太极拳蕴含着丰富的哲学思想，首先表现在太极拳始终处于运动之中，动作衔接紧密，劲断意不断，势断意相连，拳势如春蚕吐丝绵绵不断。同时，太极拳运动也是对立统一的矛盾运动。太极拳中存在着刚柔、虚实、动

静、快慢、开合、屈伸等诸多矛盾，这些矛盾是对立统一的，又是相互转化的。

太极拳经过长期流传，演变出许多流派，有陈式、杨式、武式、吴式、孙式等。中华人民共和国成立后，新编了简化太极拳，48式太极拳，修订杨式拳架为88式太极拳。各式太极拳均要求①静心用意，以意识引导动作，动作与呼吸紧密配合，呼吸要平稳，深匀自然。②中正安舒，柔和缓慢。身体保持舒松自然，不偏不倚，动作绵绵不断，轻柔自然。③动作弧形，圆活不滞，同时以腰为轴，上下相随，周身组成一个整体。④连贯协调，虚实分明。动作之间衔接和顺，处处分清虚实，重心保持稳定。⑤轻灵沉着，刚柔相济。动作不浮不僵，外柔内刚，发劲完整。

太极拳以掤、攦、挤、按、采、挒、肘、靠、进、退、顾、盼、定等为基本方法。在推手中要求以静制动，以柔克刚，避实击虚，借力发力，主张一切从客观出发，随人则活，由己则滞。尤其讲究"听劲"，通过身体触觉，来判断对方力量的大小、方向、部位，并及时作出反应，如对方刚力打来，我则以柔化之，"动急则急应，动缓则缓随"，随人而动，随机应变。太极拳系的内容除拳以外，有太极刀、太极剑、太极枪以及对抗性推手等。经常练习太极拳，对于中枢神经系统、血液循环系统、呼吸系统等均有良好的作用。太极拳具有健身作用和治疗疾病的功效，而成为国际医疗体育项目。太极拳运动越来越受到世界各国人民喜爱，其影响遍及世界。在日本、美国、加拿大、英国、法国、瑞典、新加坡、马来西亚等国家以及港澳、台湾等地，开展太极拳运动尤为广泛。



太极拳

陈式太极拳 太极拳流派之一。有陈式老架、新架之分。老架由清初河南温县陈家沟陈王廷所创。原有五个套路，又名十三势，另有长拳108式、炮捶各一套。陈式新架由陈长兴所创。近代流传的陈式太极拳有第一路和第二路。第一路特点：以柔为主，由松入柔，柔中寓刚，行气运劲，以缠丝劲的锻炼为主，发劲为辅。动作力求徐缓，以揣摩行气运劲，全身内外，一动全动。并要求以身领手，足随手运，动分静合，不断变化，体现出柔缠中显柔、缓、稳的特色。第二路特点是：从松柔入手，刚中寓柔，以刚发劲为主，有窜蹦跳跃、腾挪闪展、震足等动作，体现出柔缠中显刚、快、脆的特点。其锻炼原则及练法要求是：意、气、身三者密切配合。以意行气，源动腰脊，旋腰转脊，节节贯串。陈式太极拳在推手时以缠绕粘随为主，"纵放屈伸人莫知，诸靠缠绕我皆依"，在粘贴缠绕过程中，运用掤、攦、挤、按等方法，达到制胜对方的目的。打手歌云："掤攦挤按须认真，上下相随人难进；任他巨力来打我，牵动四两拨千斤。"乘势借力，随人之动而制之。参见"陈王廷"条。



陈式太极拳（六封四闭）

杨式太极拳 太极拳流派之一，是由河北永年人杨福魁（字露禅），在陈式老架的基础上创编而成。杨福魁曾在河南温县陈家沟学得架式宽大，动作弧形螺旋的陈式老架太极拳，后逐渐删改了原有的纵跳、震足和难度高、发劲明的动作，经其子杨健侯修订为中架子，又经其孙杨澄甫一再修订逐渐定为杨式大架子，即现代流行最广的杨式太极拳。该拳具有架式舒展简洁，结构谨严，身法中正，动作和顺，刚柔内含，轻沉自然，形象工美的独特风格。在练法上由松入柔，积柔成刚，刚柔相济，正如杨澄甫所说："太极拳是柔中寓刚，棉里藏针的艺术""姿势要中正圆满，沉着松静；动作要轻灵圆转，纯以神行"。架式有高、中、

低之分，可根据不同年龄、性别和体力条件来选择学练。



杨式太极拳
（拦定势）

武式太极拳　太极拳流派之一。清末河北永年人武禹襄从杨露禅学习陈式老架，后从陈青萍学陈氏新架，经过修改，创造了武式太极拳。其动作简洁紧凑，架势虽小而不局促。要求出手不超过足尖，收时不紧贴于身，左右手各管半个身体，不相逾越。步伐小巧灵活，虚实分明，迈步时足尖先着地，然后再足跟着地徐徐放下全足踏平。弓步前腿膝盖不得超过足尖，后腿不挺直高拔。拳势讲究起、承、开、合，动作连贯顺随，并要求“神宜内敛”，“先在心，后在身”，“以心行气，以气运身，意动身随，意动气随，意到气亦到，”达到意、气、拳势三者合一。



武式太极拳

孙式太极拳　太极拳流派之一。清末河北完县人孙禄堂，参合八卦、形意、太极各家之长，融合一体而创孙式太极拳。其特点：进退相随，迈步必跟，退步必撤，动作舒展圆活，敏捷自然，转变方向时多以“开”“合”相接，故又称开合活步太极拳。



孙式太极拳

吴式太极拳　太极拳流派之一。清末河北省大兴县人全佑，满族，初随杨露禅学太极拳大架子。擅长善化。后来拜杨露禅次子杨班侯为师学小架子，以善于柔化著名。其子始从汉族，改姓吴，名鉴泉。吴鉴泉在继承和传授其父拳式过程中，对拳式不断修改，不纵不跳，更加柔化。成为现代流传较广的吴式太极拳。吴氏太极拳共84式。运动特点表现为式正招圆，舒松自然，紧凑中具舒展，端正严密，细腻熨贴。



吴式太极拳

大悲拳　拳种之一。据传，此拳是少林和尚根据“广大圆满无碍大悲心陀罗尼经”演绎而成。60年代初，奇云和尚在北京中山公园设场传授大悲拳，此拳始流传于北京、张家口等地。

过去练拳时要口诵“大悲心陀罗尼经”。该拳兼有太极、八卦、形意拳的部分身法和手法，要求内外合一，刚柔相济。强调用意不用力，动中求静，虚实分明，虚领顶劲，松腰敛臀，沉肩坠肘，呼吸与动作相结合。其特点是动作缓慢、稳重，速度均匀，似行云流水。讲究拳打八方，四正四隅。主要手法有：劈、撩、挑、插、挂、托、穿、搭、搓、垂、立、舒、戳、削等。整个套路有159式。

少林二十四炮　少林散手。亦称“二十四打”、“二十四把”。为历代少林僧于交手实战中总结发展而成。其特点为出攻回守，攻守相顾；直击横拦，直横兼用；劲刚势猛，里外赚打。招法有风搅雪、黑虎抓心、黄龙探爪、起火炮、撩阳脚、走马骗子、通袖腿、分裆腿、踩堂炮、勒马炮、三截腰、云遮日月、阴阳交合、四封四闭、搜山脚、回溜炮、分心脚、一合虎、浦地捉雁、黑狗咬鸡、倒捲帘、护耳手、童子拜观音、反手箭。

少林十三抓　少林拳的一种。相传元朝时，山西太原人白玉峰，精龙、虎、蛇、豹、鹤五行拳。后游河南少林寺，与武僧磋艺，在五行拳的基础上采集少林拳法的精华，研创了一套“少林十三抓”。“少林十三抓”由龙行、蛇弯、凤展、猴灵、虎坐、豹头、马蹄、鹤咀、鹰抓、牛抵、兔轻、燕抄、鸡蹬等十三趟仿生动作组成，以突出“爪”的抓、拿、擦等法而得名。此拳动作简洁、朴实、实用。手、步、身各法讲究“手要跟、步步紧”，“身动如风，脚动如雷”。各势要求“头顶天、脚趾泉”，“塌肩拔顶、平心下气”，忌“鹅头、僵肩、吸吐、弓腰”，提出“力不打拳，拳不打功，功不打法，法不打艺”和“死、活、合”的练功法。技击方法独特，自具招势，仅“抓”法在瞬间就要速、顶、扣三变。套路有“单趟”、“四门”、“对拆”等。“十三抓”的基本动作是：青龙探爪、白蛇吐信、凤凰展翅、猿猴倒挂、饿虎扑食、豹头搂怀、野马奔蹄、白鹤亮翅、鹞鹰闪身、牯牛摆头、野兔穿洞、燕子抄水、金鸡抖翎。

少林八卦拳　拳术的一种。该拳重跌扑腾跃，轻灵迅疾，风格独特。其套路分64路，按八卦相生之数，暗藏先天无极之象。拳术中的应敌招式有流星袭目、顺步冲击、黄莺刷翅、顺步连环腿、丹凤朝阳、扑身滚打、双龙入海、五雷轰顶、穿心钉手、狮子张口、狂风卷树、铁牛耕地、金砖落地、双掌劈风、抢步钉子锤、大鹏展翅、混合三才式等。搏斗应敌皆一法多变，巧狠并行，虚实互用，作势蓄力，应招则变。

少林五行柔术　拳术的一种。少林五行柔术底功包括：五掌（托、推、云、撑、摩），五拳（龙、虎、豹、蛇、鹤），五功（卧牛功、麻辫功、木球功、木板功、吊袋功）；基本动作包括提牛势、捉牛势、望月势等42种；还有五趟相手法对击套路。该拳与形意拳理通法同。1901年，山西董俊在北京从李志英（？～1921）学得此拳，于1925年撰成《少林五行柔术谱》一书。据该书序云，李志英家传此拳已三世，其祖父得此术于清乾隆间福建少林寺僧妙丹禅师。

少林五形八法拳　少林拳之一种。为大金刚拳与少林五拳融合而成。其特点为拳禅一体，神形兼备，拳法简洁，身步灵巧。“五形”为龙、虎、豹、蛇、鹤，主练五内，即龙形练神，虎形练骨，豹形练力，蛇形练气，鹤形练精。“八法”为内功法、外功法、意念法、拳法、腿法、擒摔法、身步法、发声用气法。内功主练“观壁坐禅功”，以修心为旨；外功主要有伸展法（或称柔功）、掌指功、铁臂功、腰胯功、排打功、沙袋功、桩靶功、铁裆功；意念主练五形桩和气功；拳使拳、掌、爪、指四部和撞、劈、挂、崩、冲、扫、撩、顶八法；腿有蹬、弹、踹、铲、截、闯、顶、踢八法；擒摔纳缠、搬、压、拧、推、拌、靠、穿八法；身含闪、沉、吞、吐、起、顿、翻、转八法；步取弓、马、跟、虚、丁、插、扣等八式；声发㖿、呐、噫、呵、嗨、嘿、喲、哈八种；气运八门，逆式呼吸，以“退吸进呼、蓄吸发呼、柔吸刚呼”为规。练法讲究重意不重形。打法注重虚实互用，刚柔并蓄，有“刚坚如金石，柔巧似缠绵”之说。战术强调逢刚柔化，逢柔刚进。套路有108式、72式、少林镇山棍、步战刀（又称戒刀）、金刚刺、紫微棒等。

少林五拳　拳种之一。龙拳、虎拳、豹拳、蛇拳和鹤拳的总称。载于《少林宗法》和由其脱胎而成的《少林拳术秘诀》。据云：“龙拳练神，虎拳练骨，豹拳练力，蛇拳练气，鹤拳练精。五拳学之能精，则身坚气壮，手灵足稳，眼锐胆壮”。五拳的练习要点为：练龙拳时要两肩沉静、五心相印，气注丹田，用意不用力。练虎拳时须鼓全身之气，臂坚腰实，腋力充沛，努目强项，一气相贯。练豹拳时须全身鼓力，两拳紧握，五指如钩铜屈铁。练蛇拳时要注意气之吞吐抑扬，以沉静柔实为主。练鹤拳时须凝精铸神，舒臂运气，以缓急适中为得宜。

关于五拳的来源，传说为元代拳手白玉峰编创。唐豪考称五拳“是天地会所传的洪拳”；粤籍拳家陈铁

生《武库》一文云："观是卷(《少林宗法》)图象手法，纯是广东之洪拳"；徐哲东云："吾友刘协生先生，为湘中少林名手，……其五拳为龙、虎、豹、鹤、猴，与此大同小异"（详见唐豪《少林拳术秘诀考证》）。

少林软开门　拳种之一。据说是周福禅师所创。该拳种以对练为主，共72路对打拳，主要包括24领、24路、12靠、12盘。主要技法有穿、剑、堵、撞、靠、截、拦、搂、托、搬、挑、牵、蹿、跳、闪、翻。演练时要求脚站一条线，两眼向前看。出手曲而不曲，直而不直。拳诀曰：手如剑，腿如电，腰如蛇龙，脚似钻。发劲讲运五行，五行相合，蹬于腿，活于腰，发于背。特点以打拿摔别，挨膀挤靠，闪展腾挪，身法多变见长。技击讲究：远，打不上不打；近，打不开不打；架式，不顺不打。见手就欺，见肘就托，露头打头，露脚打脚。手有其假，借力不顶，步有虚实，不涩不滞。

少林唐拳　属少林门拳术。套路运行路线是直来直往，进退、起落、转侧，均在一条直线上。在劲力上要求灵活而富有弹性。讲究身以滚而起，手以滚而入，身脚手相随，上下合一，力达击点。技法采取虚实并用，声东击西。出手要求稳、准、狠、疾。整个套路演练一招一势，势势工整，方法准确，动作舒展，功架较低。

少林禅门　相传为少林寺僧众创编和整理的少林拳种。近代人王子仁从一不知名的僧人处习得此拳。共有六趟，即六大形，每趟各有特点，一路龙形拳，重点练龙行步；二路鹤形拳，重点练功法；三路鹰形拳，重点练身法；四路猿形拳，重点练速度；五路虎形拳，重点练手法；六路豹形拳，重点练功架。该拳特点可概括为十六个字：刚绵动静，必须吞吐，扭腰吊膀，塌腰凹肚。动作的起势和套路中行进步法均采用龙形步（俗称踢步）；拳法为平冲拳，掌法为瓦拢掌，勾手有单手反钩和双手反钩；行进线路是外方内圆，拳打四角；跳跃动作腾空要高，跳跃时要求脚跟打在臀部上。

心意把　少林寺传习的"内功拳"之一。内容包括起式把、左右把、翻身把、地盘把、起纵把、腾挪把、亮翅把、展翅把、推上把等。各把均为单式拳法。练习时，左、右式交替，在一条直线上往返运动。心意把的技法要求、运动特点等，同心意六合拳相类。有人认为心意把传自山西姬际可。参见"姬际可"条。

地功罗汉拳　拳种之一。属少林罗汉门的一支。因此拳尤为注重地趟功夫，故称地功罗汉拳。流传于山东、大连等地。此拳吸收了螳螂拳的揪腿、双提刁、崩拳等主要技法。徒手套路主要有：一路迎面直取、二路子路拳、三路八方拳、四路连掌（开门拳)、五路汉通、六路滑车、七路剪手等。此外还有醉八仙、燕翎拳。器械套路主要有春秋大刀、方天画戟、大叉盘龙棍、三节棍、虎头双钩、八仙剑、地躺双刀、五花刀、司马刀、七环鞭、五环鞭等。

地煞拳　少林四趟拳之异称。见"少林四趟拳"条。

秀拳　河南地方拳种之一。属少林拳系。流传于河南兰考、民权等地区。该拳分上式、中式和下式等套路，另外还有对练锤、秀刀、秀枪、秀枪对练等。其精华部分为中式，又称为"秀平八卦十三势"和"聚化锤"。是吸取了炮拳、佛按拳、猴拳、金刚拳、飞手拳、小阳掌、字拳、西洋掌、二红拳、大红拳、八卦掌、梅花拳、飞虎拳等13种拳的动作所组成。七三势及聚化锤均由此而得名。其动作技术规格要求，近于少林拳。

连拳　属少林八门拳术的一种，又名八番手、子母拳、子母连拳。民间相传为南宋岳飞所创，因此又叫岳氏连拳，但无从考实。连拳流传在我国北方各省，以北京、河北的保定、博野等地最为广泛，甘、宁、青三省亦有流传，由于地域及流传不同，其内容也不尽一样。北京连拳兴起于清末，同治年间，河北雄县刘仕俊在京师护卫营曾教授此拳，手法有170余手，又名岳氏散手。刘德宽学得此拳后，删繁变简，归纳为八路。即，一路，撑捶式；二路，进退连环；三路，回身搂打；四路，肘底捶；五路，双推手；六路，掴削挤靠；七路，琵琶式；八路，掩肘架打。后经刘恩授等人改编，吸收了其它拳术之长，才最后定型，亦称"少林拳"。原八路变为六趟，用六个字来代表，曰：一进，二退，三拳，四拦，五摔，六打。其特点和要求是：走要迅速似风，站要稳固似钉，进要似利箭穿革，退要刚毅稳健；又要求眼要明，手要清，项要挺，头要顶，腹要实，胸要空，肩要沉，肘要坠，发劲力要猛，足要蹬，进退闪展灵活自然，不拘形式。河北省博野县大墟、沙窝、陶墟、堤圈等地流传的连拳内容更为丰富，已形成了一个完整的连拳体系，其内容有拳术和器械两部分，拳术有单练、对练和拆手。套路有八步摘打、五步神捶、六趟根、六家式、四步枪、八步式、连拳散手、对拆108手等。器械套路有新

式断门刀、雪盘刀、断门枪、二龙枪、连拳滚刀等。对练有空臂刀，二龙取水，大刀对枪，三节棍对单枪，二虎擒手，单刀拐等。流传在西北的兰州、银川、西宁等地的连拳，约在清朝末期，由河北传去。其名已多不叫连拳，而形成了一系八门拳术。其内容有子母连拳、小母子、封手母子、封手八快、捶母子、撑拳、中和拳、周家母子、撕拳、炮拳等等。以展、劈、撩、搧、擴、挂、带、缠、拍、砸、靠为主要手法。身法俯仰、屈伸、折叠、扭转互相配合。腿法多为包头斫（正踢腿）、里蹚腿、外踹腿、垛子腿、大奔腿、背顶腿（后点腿）。步型有弓、马、仆、独立、歇等。此外还有跤法如：封步单撒、中字跤、车轴转扫腿等。参见“刘仕俊”、“分手八快”等条。

俞派少林拳　流传在贵阳地区的拳种之一。河南汲县人梁汉勋于1948年迁居贵阳，传出此拳。据说梁学自刘德宽。

俞派少林拳的内容可分为五部分：①基本功（包括站桩功、十二路潭腿、基本动作组合）；②中级套路（计八路约四百个式子）；③五形拳；④综合套路（醉拳、金刚拳、八仙拳）；⑤格斗动作组合。每一部分均配有相应的器械。俞派少林拳的五形拳，包括虎、豹、龙、蛇、猴、鹤六种动物形象，其中以豹拳流行最广，此拳骨肉停匀，神、气、劲、力兼备。其它象形拳也各有特色，虎拳刚劲短促；猴拳伸缩腾挪；蛇拳缠腰拧膀；龙拳翻身探爪；鹤拳轻灵飘逸。此拳既要神似，又讲究“龙形虎坐，鹤神豹威。”综合套路兼各拳之长，醉拳手法奇妙，八仙拳动静相宜，各具情态；金刚拳神满气足，法相庄严。在实战方面，俞派少林有七十二打，三十六拿，但并不拘于一招一式的变化，其拳有许多打法接近于形意、太极、八卦、通臂等拳种，但又有自己的特点。

梅花捷拳　山东地方拳种，据传为少林拳派之一支。山东韩愧生擅长此拳，他传于禹城傅秀山，傅曾有专著行世。捷拳特点在于“捷”，出手快捷，攻敌专取捷径。贵巧不贵力，远则手足，近则肘膝。出拳颇似形意，运掌又类八卦，某些招式，如“玉女穿梭”、“单鞭”等又与太极相同。捷拳以劈、挑、闪、冲、斜为基本五式，以上、中、下三盘为捷法，全套共48式（包括起势、收势），归纳为点、按、伸、缩、奇、正、吊、掳、速、巧、活、合十二字诀。

心意拳　拳种之一。全称“心意六合拳”。亦称“六合拳”。此拳以“心之发动曰意，意之所向为拳”作为拳理，以“六合”作为技法法则，故名。现惯称之为“心意拳”。关于此拳的起源传说不一，一般认为此拳为山西蒲州人姬际可（字龙峰，或写为龙凤）所创。清雍正年间李失名《六合拳谱·序》：“唯六合出于山西龙凤姬先生，先生明末人也，精枪法，……变枪为拳，理会一本，形散万殊，拳名六合。”（转引自唐豪《中国武艺图籍考·六合拳谱》）。初期的心意拳，基本动作包括：“前、后各六式，一式变为十二式，十二式仍归一式”（同上书）。此拳传经南山郑氏、曹继武、马学礼、李失名等后，得到了不断完善和发展。

心意拳以“丹田功”为入门基本功，锻炼以丹田之气发动肢体运动的技能。该拳以鸡腿桩、鹰熊桩为基本桩，锻炼身架。心意拳独具特色的基本拳架是侧身弓箭步。此势要求头与前肩、膝、足成一垂直线，头与后肩、胯、腿、足成一斜线，此两线与两脚连线构成一直角三角形。该拳的基本拳法为“十大形”，包括：龙形、虎形、猴形、马形、鸡形、燕形、蛇形、鹞形、鹰形、熊形。单练套路有龙虎斗、横开三皇镇、四拳八式、鸡步大劈、（上中下）四把拳、十形合一等。对练拳路有心意拳对练。此外，还有二节棍、小镰子、六合大枪、杜金棍等器械练习。

心意拳的动作姿势具有鸡腿、龙身、熊膀、鹰爪、虎抱头的形态和劲意。其步法特点表现为前脚进、后脚随；进步高，退步低；起步轻捷，落步踏地有声。其脚法强调脚起要踩；脚落要平。其手法特点表现为手起如虎扑，手落如鹰捉；手不离心，肘不离肋。其基本劲法包括踩、扑、裹、束、决（绝）五劲。心意拳的整体技法法则为“六合”，即内三合（心与意合、意与气合、气与力合）与外三合（手与足合、肩与胯合、肘与膝合）统一协调。心意拳的运动风格表现为动作简洁整齐，劲力充实，阳刚骄健。心意拳以人体的头、肩、肘、手、胯、膝、足为七拳，注重锻炼七拳的攻防招术。运用时讲究“拳如炮形龙折身，遇敌好似火烧身”的猛攻快打。



心意拳（挑领鹰式）

心意六合拳　即"心意拳"。参见"心意拳"条。

意拳　（1）形意拳古名。董秀升撰《岳氏意拳五行十二形法精义》，以意拳名形意拳。书中收录有传为清乾隆十五年（1750年）成文的"《岳氏意拳》原序"（有文称此序为《心意六合拳·序》）。此序云："（岳飞）精通枪法，以枪为拳，另立一法，以教将佐，名曰意拳"。至明清间，姬际可"得遇异人，以岳武穆王拳谱传授，摩练数载，尽悟其妙"，始传出形意拳（心意六合拳）。

（2）指传自王芗斋的现代意拳。王芗斋（1890—1963）幼从郭云深习形意拳，得其精要。成年后外访各地，又学得八卦掌、太极拳等多种拳技。经数十年亲身实践和理论研究，最后以形意拳为基础，以"以形取意、以意象形、形随意转、意自形生、式随意从、力由意发"（见《意拳要点》）为总则，摆脱拳套，创成重意弃形、以站桩功为本、讲究实搏散手的现代意拳。其主要内容包括：站桩、试力、试声、发力、摩擦步、推手、散手（实作）等。其中站桩、试力、试声被作为基础功夫。

站桩的桩式有二十多种。按其形态可分为站式、坐式、卧式、行走式、半伏式；按其作用可分为养生桩和技击桩。练习站桩，首重凝神定念，意动一致；并以"四容五要"作为基本原则。"四容是头直、目正、神庄、声静；五要是恭、慎、意、切、和"（王芗斋《站桩漫谈》）。"五要"的含义是恭敬谨慎、意足切实、平心和气。

试力是"由不动中去体会，再由微动中去认识"站桩获得的各种力。王芗斋《站桩漫谈》云："试验各种力，……沉、托、分、闭、提、顿、吞、吐、筋络鼓荡弹簧似，毛发根根意如戟，一面要含蓄缠绵力旋绕，一面要斩铁截金、冷决脆快、刀剪斧齐。"练习时，还要以"试声"补益"试力"，以求声力并发。试声讲究声由内转，如幽谷之声。初试求有声，渐以有声变无声。

现代意拳强调浑圆完整。要求"力不出尖"、"形不破体"；并以"上动下自随、下动上自领、上下动中间攻、中间攻上下合、内外相连、前后左右相应"（王芗斋《意拳要点》）作为动作要诀。

现代意拳的基本拳式有：蛰龙探首、进退卷臂、沧海龙吟、波浪顿首、半窗观雨、鬼起鹘落、彻地追鼠、勒马听风、惊蛇遇敌、怒虎搜山、提弓捉狐、白猿斗鹤。遇敌交手时，要求身无定势，手无定形，步无定位，审敌度势，随机发力。

在现代意拳的传习中，有的传习者认为此拳在劲法方面，含有形意拳的"整劲"，太极拳的"化劲"，八卦掌的"活劲"，长拳的"冷、弹、脆、快、硬"等劲；在手法方面，含有形意拳的五行、十二形，八卦掌的削掌、塌掌、掖掌，太极拳的"沾连粘随"技击法，以及梅花拳、弹腿、炮捶、拳击和中国式摔跤中的一些搏击方法，而称此拳为"大成拳"。似谓其"熔百家拳术的技击法为一炉"之意。王芗斋著有《意拳正轨》、《意拳要点》等。



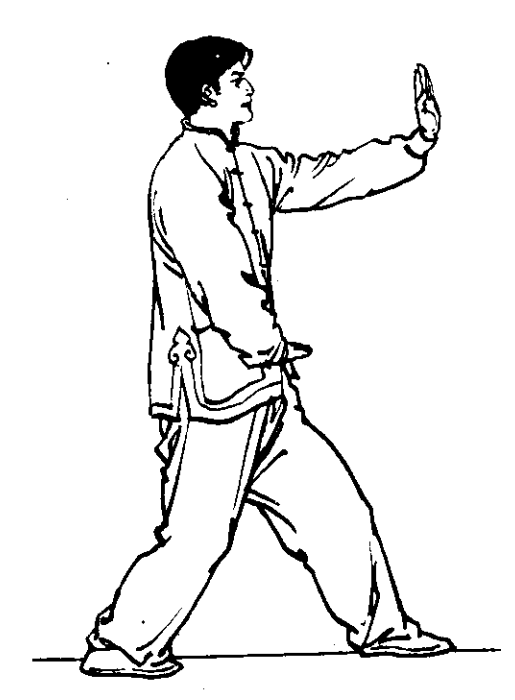
意　拳

行意拳　即形意拳。此拳种源自"心意六合拳"。名冠"心意"二字，是取"以心行意"之意，此系拳法中又以"五行拳"（即劈、崩、钻、炮、横五拳）为基础，于是，有人称之为"行意拳。"此外，田镇峰《行意拳》："（古谱云）……打人如走路，看人如蒿草，手上如风响，起落似箭钻。'行'即是如同走路般的便可把人打出去；'意'寓于'行'，故名之曰'行意'。"参见"形意拳"条。

形意拳　拳种之一。亦称"行意拳"。此拳讲究"象其形、取其意"；要求"心意诚于中，肢体形于外"，内意和外形高度统一，故名。形意拳脱胎于心意六合拳而自成一系。1856年后，李飞羽始以"形意拳"为名，在山西、河北等地传播该系拳技。该拳借鉴禽戏增益拳术；採用"五行学说"论述拳术运动规律；以三体式为基本桩法；以"五行拳"（即：劈、崩、钻、炮、横五拳）、"十二形拳"（即：龙、虎、猴、马、鼍、鸡、鹞、燕、蛇、骀、鹰、熊十二形）为基本拳法。单练套路有五行连环、四把、八式拳、十二洪捶、出入洞、五行相生、龙虎斗，八字功、杂式捶等。对练套路有五行炮（五行相尅）、三手炮、五花炮、安身炮（挨身炮）、九套环等。器械套路有三才剑、行步六剑、五行剑、连环剑、十二形剑、三合刀、三才刀、六合刀、连环刀、连环棍、五行枪、连环枪、六合枪、

凤翅镋等。

流行于山西和河北的形意拳，虽风格特点有异，但其拳理、技法相同。它们对动作姿势的要求均讲究：头要上顶、颈要竖直；肩要松、肘要坠、腕要塌、掌要撑、拳要紧；背要拔、胸要含、腰要塌（立）、脊要正；胯要缩（不挺出）、膝要扣、足要平稳。它们皆以“两肘不离肋，两手不离心”，钻翻伸屈，拧旋往返，体现出严密紧凑的上肢运动特点；以前进之后常随跟步，退步之后常带撤步，“迈步如行犁，落脚如生根”，体现出快速沉稳的下肢运动特点；以手到脚到，齐起齐落，三尖相对，内外六合，体现出完整协调的整体运动特点；以“起如风，落如箭，打倒还嫌慢”，“硬打硬进无遮拦”，体现出快攻直取、寓守于攻的技击特点。此外，还有着动静相间、节奏明显、劲力充实、刚柔相济等运动特点。



形意拳

七势 拳种之一。亦称“七士”。原指伊斯兰教的七大圣人，后世传为“七势”。此拳在河南回民中流传较广，近现代流传于陕西。七势拳招质朴，架势偏低，刚劲有力，动静分明。演练讲究“斜身拗步须扣裆，虚实进退似鹰扬”；打法强调手疾眼亮，伸缩闪展，长短互用，借势进招。套路以七势为母而演变出诸多拳套，主要有七势、十三势、三路炮、五趟圣拳、六路转。器械套路有十八枪、二十四截刀、马上三十六刀、步战十八刀等。功法有殳功、搓功、软沙掌、抓罈功。基本功注重习练十路弹腿。

八卦拳 ①拳种之一。流传于鲁、冀、豫等省。清初已有习传。“乾隆三十六年（1771年）七月内，有张百禄母舅孟二（山东寿张人）往遂平（属河南省）……学习八卦拳”（见《军机处录副奏折·农民运动》卷1905）。嘉庆年间，河北饶阳人刘玉滦从山东冠县郭洛云和河北深县张广学武技，亦精八卦拳（同上，卷2479）。

这种八卦拳包括拳套24路，以合上八卦、中八卦、下八卦、三八、二十四路之数。这些拳路直线往复，短小紧凑；动作简朴，劲力刚猛；属于长拳类拳技。此拳系传习器械有枪、刀、棍、拐子、流星、双钩、双戟等，其中以六合大枪为主。此拳系以“你打俺不护，俺打（你）护不住”为技击要诀，讲究硬攻硬进，出手打人。基本功力练习方法包括蹲骑马桩、抓罈子、插豆子、打狗皮袋、踢沙袋等。②套路名。武坛中以八卦命名的拳路有多个。例如，流行于蜀、滇、黔一带的八卦拳，流行于中州地区的阴阳八卦拳（亦称八卦捶），流行于浙江一带的小八卦拳，还有流行于两广的洪家八卦拳和内外八卦拳。这些八卦拳路，名相近，势多异，技法均属于或类似南、北少林拳技。

八卦掌 拳种之一。是一种把攻防招术和导引方法融合于绕圆走转之中的拳术。原名“转掌”。后称“八卦掌”，亦称“八卦转掌”、“游身八卦掌”、“揉身八卦掌”、“阴阳八卦掌”、“八卦连环掌”。后世传习者多以转掌的走圈似循八卦八个方位的连线。其技法讲究纵横交错、随走随变；其击法讲究临机应变、以变应变、合于《周易》中“刚柔相摩、八卦相荡”，运动不息，变化不止之理。而惯称之为“八卦掌”。关于此拳的起源，传说不一。据考证为清咸同时河北文安朱家务董海川所创。此拳系以极似道教“转天尊”的绕圆走圈导引术和武术攻防方法融合成基本运动形式，采用“易理”论述拳术运动规律，形成“以动为本、以变为法”的基本拳理。大约1866年，董海川在北京肃王府传出八卦掌法后，其术很快盛传京津冀，并不断传播各地。八卦掌的技术和理论体系也随之迅速发展。

八卦掌以站桩和行步为基本功，以绕圆走转为基本运动形式。走转的足迹路线分为走阴阳鱼、走八卦图、走九宫等。八卦掌充分发挥掌比拳和勾长的优势，以掌代拳施捶打之能，以掌代勾行拨掳之巧。形成了该拳系手法几乎全是掌法的特点。其掌型分为龙爪掌、牛舌掌。主要击法有推、托、带、领、搬、扣、拦、截、捉、拿、勾、打、封、闭、穿、点等。八卦掌基本掌法有：八大式（定势八掌），老八掌，或称八母掌（变势八掌），六十四掌；还有八卦暗腿、截腿和连腿等练法。单练套路有龙形八卦掌、连环八卦掌等。对练组合和套路有八卦掌使用法、八卦对子、八卦掌对练。八卦掌系的器械有子午鸳鸯钺、鸡爪阴阳锐和判官笔等独特短小的双兵器，内灌水银的七

星杆以及以械大而重著称的八卦刀、八卦枪、八卦剑等。

八卦掌动作姿势要求：顺项提顶、松肩垂肘、畅胸实腹、立腰溜臀、缩胯掰膝、十趾抓地。其运动特点表现为：拧旋翻转、纵横连环、掌随步换、随走随变。旧传掌谚将之概括为："行走如龙、回转若猴、换势似鹰、沉若虎坐。"八卦掌系以"以动制静"、"避正打斜"、"以正驱斜"为技击要诀。强调通过不停的走转变招避开对手的正面攻击，以我的正面（顺势）打击敌人的斜面（背势）。

八卦掌不仅是一门技击术，也是一门健身术。据研究表明，经常练习八卦掌，能改善人体各系统的机能，取得健身延年的效益。



八卦掌

三皇炮捶　传统拳种。简称"炮捶"。三皇是传说中远古部落的酋长，其名传说不一。此拳名冠三皇，以自重其源远。据目前见到的资料，清道光年间（1821—1850），河北冀县人宋迈伦（1809—1893）和山东籍的于连登从乔鹤龄学得三皇炮捶。苦练数年后，广传此术于河北、山东一带。三皇炮捶渊源不明，仅据传说，乔鹤龄得自其父三秀，三秀得自此拳始传人少林寺僧普照。待考。

三皇炮捶的基本功以马步桩为主。基本拳法有：开门炮、劈山炮、连环炮、转角炮、十字炮、脑后炮、泻肚炮、冲天炮、撩阴炮、扎地炮、窝心炮和七星炮，合称为"十二炮法"。此拳系所习器械以大枪术为主，注重滚、崩、劈、砸、挫、磕、握、挑、斗、缠、挡、护等12种枪法。三皇炮捶对桩步的要求是：两脚前横后顺，不丁不八，两足抓地，两膝外摆，两腿圈裆，后臀里收。对躯干姿势的要求是：含胸拔背，主宰于腰。对上肢姿势的要求是：松肩坠肘，两肩微扣。对头部的要求是：头直目正，头顶神宁。其套路短小简练。其运动特点表现为一蓄一发，劲力充实；以力当先，重刚轻柔。

三皇炮捶以"五要诀"为习拳纲要。其内容包括：①浮气要聚：意指精神集中，意识集中，气力集中，以便以气催力。②本力要勇：意指练拳时要以力为先，勇往直前。以体现打拳如炮爆、发劲如锤落的特点。③虎腕要挺：意指挺直手腕，以便力达梢端。④腰眼要灵：意指动作皆以腰为轴，劲从腰发，以便上下协调，劲力完整。⑤心血要活：意指常炼既可达到招熟而心活，临机应变；也可气血活畅，输注全身。中华人民共和国成立后，炮捶被列为全国武术表演、比赛项目。

六合拳　①拳种之一。其名有三说。一指自然界的六个方位，即东、西、南、北、上、下；二指人体的六个部位，即手、足、肘、膝、肩、胯；三指拳法演练所要求的内外三合，即眼与心合，胆与力合，气与血合（也有称心与意合，气与力合，内与外合者），手与足合，肘与膝合，肩与胯合（也有手与眼合，步与身合，智与力合之说）。也有以精、气、神、手、眼、身为内外三合者。其源不详，许禹生《国术史》："其余如弹腿门、查拳门、洪拳门、串拳门、罗汉门、梅花门、六合门……皆为少林派之蜕化。"清代此拳盛行于河北，并发展成为我国北方的一大拳门，后传至上海一带。精武体育会、中央国术馆等均将此门列为教授科目。

六合拳的特点为手足互助，内外合一，攻守相依；练法讲究上下相随，形神归一；打法强调目寻六路，拳打八方，外静内动，随机应变。更有"三手"（出手便打，顺手便拿，缩手便摔，或称一打二拿三摔）、"三随"（手动眼随，步动身随，心动意随）、"五字诀"（即动、静、迅、灵、轻。动如行龙，静如卧龙，迅如狡兔，灵如猿猴，轻如云鹤）。其基础套路有六合弹腿（又称六合十二路潭腿）、迎门炮、化工拳、行龙拳等。整套有六合拳、青龙拳、黑虎拳、子母连拳、六家式、四路挎打、八步梅花变、盖手六合、咬手六合、踢打六合、耳巴六合等；器械有六合刀、六合剑、六合杆、六合枪、六合大枪、六合双钩、行刀、五行剑、春秋大刀、三节棍等；对练套路有六合对拳、六合对枪、二郎对棍、单刀进枪、拐子进剑等。②心意拳全称心意六合拳、亦简称"六合拳"。参见"心意拳"条。

太祖拳　拳种之一。亦称"太祖长拳"。传为宋太祖赵匡胤所创。属长拳类，善使腿，明时主要流传于

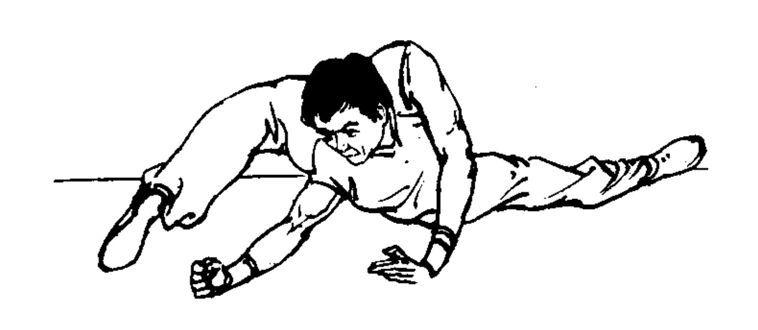
山东及江南诸地。明唐顺之《武编》："赵太祖长拳多用腿。……山东传习，江南亦多习之。"及至清代，此拳在陕西、河南、河北、山东、江苏、浙江、湖北、福建、广东诸省流传较广，红拳、南拳、少林拳等拳派（系）中均有此拳。近现代冠以"太祖"名的拳棍则更多。

太祖拳之风格南北有异。北方所传多长打硬击，腰腿灵活，拳脚并重，善跳跃闪展，随打随变，虚实互掩。打法上讲究挑打连进，直冲横砍，踢扫钻靠，一往直前。突出"长、疾、硬、变"四字；南方所习则动作紧凑，气势刚烈，劲力整紧。少跳跃，多手法，讲究短拳长用，后发制人。突出"刚、猛、紧、稳、小"五字。"刚"即劲刚，硬打直击，排山推石；"猛"即势猛，招急力足，"迅雷不及掩耳"；"紧"即结构紧，架势紧，拳法步法紧；"稳"即桩步稳，气静神稳；"小"即动作幅度小，套路短小。另摇身抖臂，以气催力之讲。南北之共同点为劲刚势猛，直击连进。现代流行（或冠名）套路有：太祖长拳、太祖红拳、太祖洪拳、太祖神拳（捶）、青龙手、南唐拳、太祖棍（棒）、九龙棍、蟠龙棍等。

壮拳　广西地方拳，流传于广西壮族自治区。套路共三十五套，其套路短小，内容精炼，结构严谨，动作朴实，拳刚势烈，下盘稳健，多短打，擅标掌，跳跃腿法少，进退以四门为径，常伴有壮语发声，借声助力，以气催力。练功方法多采用站桩，打沙包，树桩，"插芭蕉"，"抓石抹手"，"走梅花桩"，"七步铁线基本桩功"等功法。

地趟拳　拳种之一。又称"地功拳"、"八折拳"、"地躺拳"。因其拳多用滚、跌而得名。其源传说有二，①称与醉拳同源。地趟拳只吸取了其中的摔跌法；②说源于明代。《纪效新书·拳经捷要篇》载："山东李半天之腿，鹰爪王之拿，千跌张之跌……皆今之有名者。"其三十二势中又有"抢背卧牛双倒"、"打滚"、"后靠跌"等多处有关"滚、跌"法的记载。其时有名的腿功、跌法大都见用于后世地趟套路。现此拳盛行于陕西、四川、山东、河北、河南、江苏、浙江、安徽、湖北、福建、广东等地。

地趟拳的特点为腿法奇猛，跌法巧妙，腰身柔灵，随机就势，顺水推舟。交手实战讲究形退实进，上惊下取，"地术"占先，败中取胜。注重一个"巧"字。其腿法有蹬、踹、剪、绞、缠、绊、勾、扫、捆、踩等，尤以"剪"为最。剪腿又分上风剪、中风剪和下风剪；跌（包括摔）法有扑跌、仰跌、侧跌、跳跌、撞跌、绊（推）跌、锁（勾）跌、靠跌、缠跌、硬跌、软跌等数十种；滚法有抢背（抢腿）、前滚（翻身打）、后滚（倒蹬）、斜（肩）滚、横滚等。主要流传套路有：地躺拳、地术、金刚地躺、地功十八滚、八仙地功、十八连珠及地躺长、中、短套、八折拳等。器械有地功刀、滚躺刀（分单双，也有称地堂刀者）、滚龙枪等。另有综合拳套，如地功戳脚、地功醉拳、螳螂九转十八跌等。其有名的招式如"狗咬粽"、"倒背镰"、"金后剪"、"蝙蝠腿"、"兔子蹬鹰"及现代武术套路中常用的"扑地蹦"、"头顶转"、"腾空反剪"、"连续头翻"等。此拳对人体的协调、灵敏、柔韧、速度及内脏功能均有较高的锻炼价值，内中一些技法和练法亦为其他拳种所采用。



地趟拳

拦手　拳种之一。亦有称"拦手门"者。据传为清初河南人郑天兴所创。首传天津，遂及河北、河南、山东，近现代流行于北方各省，南方少数省区有传习。

该门的特点为拳势雄壮，劲力浑厚，功底扎实，招法清楚，步活桩稳，结构严紧。练法要求先练单式，再练套路，后练实战，注重臂、腿、腰、桩等基本功训练，打法讲究以气催力，以攻代守，上下互助，内外合一；手法有柔、缠、崩、挂、拦、截、抱、斩等，以拦为核心；腿法有勾、扫、踢、踹、蹬、弹、踩、截等，多用低腿；步法有进、撤、闪、滑、插、碾等，强调出步要快，落步要稳，换步要活。功力练习主要提坛、拧棒、打桩、抖大杆子，尤重打桩。套路主要有拦手拳、炮拳、操拳、翻拳、拦门枪、四平枪、六合大枪、五虎断门枪、六步剑、玄门剑、龙凤双剑、拔步刀、六合单刀、万胜双刀、春秋大刀、盘龙棍、拨金盏、鹿角钩、双拐等。另有三种气功功法，一为二十一式童子功，二为凝神养气功，三为丹道呼吸功。通过气功练习来调节神经，通顺气血，强精固本，达到内外兼修、自卫强身之目的。

罗汉拳　①少林拳的一种。据传为少林寺之"开家拳"，豫、鲁、陕、川等省流传较广。其练法讲究手变步

移，长短兼使，攻守连环。练功注重拳，突出一个“硬”字，有“慢盘急打”，“柔腿活腰硬打拳”和“拳如杵，脚如铲”之说。现流传的主要套路有：罗汉功、心意罗汉、少林罗汉、罗汉搬打、罗汉神打、罗汉捶等。典型动作有：卧佛式、观音打坐、韦陀降杵、金刚捣捶、童子拜佛、罗汉举鼎等。

②南拳的一种。该拳在腿法上强调“腾、滚、扫、弹”四个字；主要手法有隔、迫、冲、闪、点、举、压、钩、抄、抛十个字。主要套路有68式罗汉、88式罗汉和108式罗汉等。拳谚云：“要想罗汉好，三正里面找。”所谓“三正”即指手要正，身要正，马（即步）要正。练好“三正”，才能为提高技术打下坚实的基础。在实战运用方面，较强调出手要“夺中”和“护中”，并且要“触即变，发如箭。”即一触敌手，我手就要生变化以克敌。在技法中，注重“五通”和“三变”。“五通”指的是：手与眼通、眼与心通、肩与腰通、身与步通、上与下通。所谓“三变”，指的是：手变、身变和步变。俗话云：“五通三变罗汉手，动静合宜妙无穷。”

通背拳　拳种之一。也称“通臂拳”。在拳义上，“背”与“臂”同义，以通贯之，似无原则区别。通背拳自称长拳，大都强调以猿背取势，故又称通背猿猴，白猿通背。近代以来，繁衍产生众多流派，如白猿通背、通背猿猴、五行通背、六合通背、劈挂通臂、两翼通臂、二十四式通臂等。流传山西一带的“洪洞通背”，亦属于通背拳系中一个流派。“通背门”又作“白猿门”、“行门”等，北京、天津、沧县、盐山等地传播较广。山西所传“洪洞通背”与河北所传各式通背在技术内容与传袭关系上差异较大，各有特色，自成体系。通背拳创于何时，无可考稽。近代流行于京津一带的通背拳，是清末浙江人祁信所传，亦称“老祁派”。祁信传子祁太昌和弟子涿州人陈庆；祁太昌改通背猿猴为六合通背，后世称作“少祁派”。继陈庆之后，对通背拳的传习和发展较有影响的拳师有：王占春、王荣标、张策、修剑痴等人。祁氏所传通背拳遍及华北，声誉较大。二十四式通臂，两翼通臂流传于河北沧县、盐山一带，以上两种通臂之技法、劲力、内容均相近，一般兼习劈挂拳。因其劲力、身法受劈挂影响较深，故有人将劈挂列为通臂一支，其实劈挂应属通备门的另一系拳艺。五行通背据说为清末一韩姓道士所传，分金、木、水、火、土五门，以土门为最高阶段。

通背拳的劲力以“缩小软绵巧，冷弹脆快硬”十字为主。套路有：小连环、大连环、拆拳、五马奔槽、六路总手、十二连环掌等；手法有摔、拍、穿、劈、钻；步法有行步、散步、连环步、转环步等。腿法以暗发为主，重七寸低腿；身形要求头顶、项领、前空、后实、虚胸、凹肚、探肩、长臂、活腕；拳势则要求做到身似弓，手似箭，腰似螺丝，脚似钻。器械中，祁氏所传的棍，单、双刀，枪，剑等均冠以“白猿”。二十四式、两翼通臂则以子龙大枪、青萍剑、苗刀传世，并兼习通备门的风磨棍（原名55图）、劈挂刀。



通背拳

南极门白猿通臂拳　传统拳种。始于何时不详。此拳招式有：巧刁猛刺，软贴滑随，明形暗招，绵中寓刚，吞吐、收放、起伏、转折等。拳理总归为三十二字：缩让、小钻、绵缓、软绕、巧打、精变、气质、神灵、艺架、进步连招、绝拼、冷抗、缩防、急稳、爆猛。手法主要有劈、推、搂、挂、撩、擒、勾、抓；腿法有踢、摆、弹、横及虎尾腿、噙食腿、鹰翻腿；步法有进、插、盖、纵、垫及蛇形步、龙形步、旋风步；身法主要为吞吐收放，抖擞翻闪；徒手套路分明、暗两形。明形有底功、动功、扑食套拳及技击招数；暗形有南极门合意掌、白猿醉酒、蛇拳、虎爪、一趟通臂、劈戳等。器械套路有虎锤、虎尾豹钺刀、蟹夹、水中钺、螳螂刀等。对练套路有通臂锤进双刀。功法主要有打砂袋和横力功。

洪洞通背拳　山西洪洞县的地方拳种。内容有洪洞通背拳一百单八势，俗称九排子通背，另有推胸掌二十四势等套路和散打。特点是：随意而行，随力而走，取之以力，用之以力，空而不空，不空真空，动而不动，不动则动。讲究上下贯通，左右缠绕。有扳、搂、挒、掤、拖、推、劈、压、斩等手法。动作招势有：七星拳、窝里炮、雀地龙、懒扎衣、十里埋伏、护心拳、当头炮、金鸡独立等。

通备拳

拳派名称。据清代《通臂拳谱》载，明万历年间，拳家费大环创通臂拳五路，并作《通臂拳论》一篇，简要的阐述了以“通备”二字为立义之本的拳法理论。这是目前所知关于通备拳的最早出处，亦可见“通备”与“通臂”的渊源关系。至清代道光、咸丰之际，曾为沧县教谕的潘文学，在盐山书院分文武两科授徒，传授通备拳法器械，并遵循清初学者颜习斋、李恕谷的学说，传播以“通神达化，备万贯一；理象会通，体用具备。”为要旨的通备拳理论。得其艺者甚众，盐山李云表等人最称突出。但潘文学以通备学说为不传之学，故李云表等恪守家法，内宗通备而外称通臂。因此，沧县、盐山县一带多以李云表所传拳法与当地通臂拳混为一谈。清光绪年间，沧县马凤图从李云表衣钵传人黄林彪授通备拳，黄氏曾遗命马凤图，自彼开始当明确宣称通备，以区别于其他名同实异的通臂拳。至1910年，马氏在天津创立中华武士会，经与肖和成之子肖公辅商定，正式宣布通备门名号，并曾将《通备释义》榜示于大庭广众。自此以后，作为通备拳的主要代表人，马凤图、马英图兄弟，为通备拳的发展与传播付出了巨大努力，从而使长期以来若明若暗的流传于沧、盐一隅之地的通备拳，逐步发展成为一个从理论到技术都体系化了的拳派，并传播到全国各大省区，特别是大西北陕、甘、宁、青、新诸省区。由于西北地区的通备拳主要是马凤图及其子弟所传教，故而在西北地区通备拳又被称之为“马家拳”或“马氏武艺”，近年来，这一异称正在向更广阔的范围流布。参见“劈挂拳”条。

八极拳 ①拳种之一。全称“开门八极拳”，又称“岳山八极拳”。称“开门”者，取其以六种开法（六大开）作为技法核心、破开对方门户（防守架子）之意。称“八极”者，系沿用古代有“九州之外有八寅，八寅之外有八纮，八纮之外有八极”的说法，寓“八方极远”之意。称“岳山”者，相传八极源自河南焦作岳山寺，故名冠“岳山”。八极拳始自何人，见于著录者有两种说法：一说由癞姓道士传艺河北省庆云县后庄科村人吴钟；另说由河南人张岳山传吴钟。两说均需考证。吴钟传艺其女吴荣。后吴家移居沧县孟村镇，孟村遂成为八极拳的传播地。自吴荣之后，八极拳分两支传习：一是吴氏本家及其门生，近代传衍不绝，造诣较深者有吴楠、吴世科。其近亲马凤图影响较大，传人较广。另一支是王四学艺于孟村后，传罗疃张克明，张传其子张景星、黄四海等。张景星传人较多，其中影响较大的有李书文、马英图、韩化臣、张玉衡（张景星之子）等。自李、马、韩之后，八极拳由孟村一隅之地，播及全国。新中国成立后，随着武术运动的发展，八极拳被列为全国性竞赛项目之一。

八极拳以六大开、八大招为技术核心，套路有八极小架、八极拳（亦称“八极对接”）、六肘头、刚功八极、八极新架、八极双轨等。器械以陆合大枪、对扎大陆合为主。其劲道讲求崩、撼、突、击、挨、戳、挤、靠，以及撞靠劲、缠捆劲等。特点为动作简洁、长短相兼、发劲迅猛、撞靠捆跌突出、肘法叠用、下盘稳固。②拳术套路。八极对接单练称“八极拳”。全套四趟四十二势。主要拳势有攉打顶肘、左右提打、踹裆、托窗、转环掌、大缠、小缠、挎塌、跪膝、扑面掌、落步砸等。

劈挂拳 ①拳种之一。全称“通备劈挂拳”。古代曾有异称“披挂拳”。明代即流行于民间。清末主要传习于河北盐山、沧县、南皮县等地。同治年间传入京津地区。宣统二年，天津中华武士会成立，列劈挂拳为主要科目之一，传播于华北地区。1928年中央国术馆成立，劈挂拳被列入高级教材。民国以后，以沧县、天津、兰州、沈阳等地为盛。新中国成立后，劈挂拳遂被列为竞赛项目，现已遍及全国。劈挂拳本属通备拳种。清代后期，也曾称“通臂门”，故在一些武术专著中称“劈挂通臂”，而被看作是通臂拳中的另一支。近百年来，通备拳种的第一路子拳劈挂拳传播较广，故称通备为劈挂门。

第一个在盐山、沧县倡导和传播通备拳的是潘文学。潘在盐山书院分文武科传授学生，历时数年，武科人材济济。继潘之后，有盐山李云表、肖和成；李、肖之后有黄林彪、于保麟；黄、于之后，重要传人有马凤图、马英图、黄森亭等。通备劈挂拳传至黄、马两代，主张以“理（拳理）象（形式）会通。体（健体）用（技击）具备”和“通神达化，备万贯一”的“通备”宗旨，充实和扩展了所属拳械。后经马凤图、马英图一生研习、施教，并与八极、翻子、戳脚诸拳兼而习之，形成了自黄氏之后一大流派。

通备劈挂拳以“十二大蹚子”、“大架子”为根基，有劈挂拳、青龙拳、飞虎拳、太淑拳等四路子拳和溜脚势、溜腿架子、通备十路弹腿等基础套路。器械有：奇枪、六合大枪、劈挂刀、劈挂双刀、通备小剑、七十三剑、拦门橛、凤头钩、五十五图（棍）、八十八棍、风磨棍、三节棍及近代以来吸收西北甘肃的鞭杆、并以通备劲染化，逐步形成别于陇南鞭杆的一系列鞭杆技术套路。其特点为大开大合，刚柔相济，以长为主兼有短打；在劲道上讲术滚勒劲、吞吐劲、辘辘劲、劈挂劲。技法上讲究伸则大开大合、长枪大戟；收则势短节猛，搅靠劈重，似有若无。手法上以搌、弹、劈、挂、摈、斩为主。拳法传习有“慢拉架子、快打拳、急打招”的法则。②拳术套路。属通备拳第一路子拳。全套6趟46势。主要动作有单劈手、鹞子穿林、滚臂摔掌、拢步撑掌、连环扑挂、乌龙盘打、双撞掌、开门炮、倒发乌雷等。

翻子拳　拳种之一。又名"翻子"、"番拳"。原名"八闪翻",俗称"翻子拳"。属短打类型的拳术。翻子拳传袭久远，明时即有记载。戚继光《纪效新书·拳经捷要篇》:"……八闪番、十二短，此亦善之善者也。"其三十二势中汲取的翻子拳招势有"当头炮"、"拗鸾肘"、"顺鸾肘"、"旗鼓势"等。近代翻子拳出自河北韩禄马。韩传段氏。东北许兆熊得段氏翻子拳和戳脚，后传沈阳郝鹤翔、胡奉三等人。此外，烟台程庆春也擅长翻子拳与戳脚，兼习螳螂九手，据传亦得自许兆熊之传授。流传于甘肃、陕西，并在新中国成立后，由甘、陕传及全国的翻子拳，是由马凤图所传。民国初年，马凤图与胞弟马英图曾在沈阳与郝、胡、程等相聚七年，马氏兄弟得郝、胡、程的翻子拳、戳脚；郝、胡、程得马氏兄弟的通备劈挂拳。马凤图将翻子拳、戳脚带往西北。至今，沈阳习翻子拳者兼习劈挂拳。当代，传播较广的西北、东北两支翻子拳，同属一脉。但在劲力、风貌与套路结构上略有不同。西北所传，已由通备劲染化，注重以腰发力，浑厚一气；东北所传，注重脆快一气，硬起硬落。这两支翻子拳各具特色，均有广泛的传播。此外，在河北和京津一带传习的还有燕青翻子、寸翻子、萃翻子、鹰爪翻子、六手翻等。

翻子拳基本套路有：站桩翻、萃八翻、掳手翻、轻手翻、健宗翻等。翻子拳特有的器械有八步连环进手刀、绵战刀等。翻子拳的劲道讲求脆、快、硬、弹。近数十年来，翻子拳与戳脚、劈挂拳相配为伍，并行传习，因此，也追求吞吐发力、辘辘翻扯、搅靠劈重的通备劲道。其特点为发力迅猛遒劲，架势俯伏闪动，双拳密集如雨，全套一气呵成。拳谚称："翻子一挂鞭"。原始套路只有一趟，近几十年逐步发展为两趟。现已成为竞赛项目之一。



翻子拳

绵掌翻子拳　翻子拳的一支。据传，由浙江绍兴传入河北，故又称绍兴绵掌，后改名为绵掌翻子。其手法有挑、压、马、削四种；腿法有勾挂连环腿、前顶腿、后顶腿、顶堂腿、寸腿、三寸腿、七寸腿、散胯腿、鸳鸯腿等。拳术套路有随手翻子、金刚翻子、插手翻子、削手翻子、七手翻子、八挂翻子、寸翻子、龙形翻子、一字翻子、地趟拳、劈心掌等。器械有劈手杆子(二人对劈)、八宝阴手枪、八挂枪、连珠枪、流星枪、八挂刀、八挂剑、铣尺、护手钩、大杆（长1丈3尺5寸，后把直径3寸5)、十三枪、春秋刀、十三刀。其运动方法讲究含、软、挑、揣、扔五个字。多用手臂发贯劲，动作紧凑有力。技击特点是以守破为主，主张以短打长。

戳脚翻子　拳种之一。为戳脚与翻子拳融合发展而成。近现代主要流行于东北诸省。其特点为手脚并用，刚猛善变，以攻代守。练法讲究上下相随，气力融合，注重腿、腰、臂之功。打法讲究手领脚出，脚出手到。"拳打四面八方，脚踢三盘九点"。拳法讲"起、落、钻、翻、崩、转、横、直"八字；臂膀有"压、挂、推、打、崩、抱、劈、砸"八用。腿法有踩、蹶、寸、摆、插、点、圈、掀等；身法有闪、转、藏、展、拧、挫等；劲道讲究硬、脆、滑、寸。并注重练气，有"气练三心"（手心、脚心、顶心）之说。

燕青翻子　传统拳种，属翻子拳的一种。俗称"燕青十八翻",托名为宋代梁山好汉燕青所传。其特点为手快、腰活、步灵，抑扬有挫。练法讲究"扣、掩、顺、拧、合"五字。突出一个"掩"字。强调出手先护己，五行要顺，六位要合，出势要疾，进退要灵，筋骨要柔。打法讲究吸腰滚身，翻挫踢靠，明暗互隐，摔打连用。此拳前八趟为"八大开",主练身法；后十趟为"一条龙",重操手法，整套偏重于上盘演用。

蛇拳　象形拳的一种。又称"蛇行拳"、"蛇形拳"。因模仿蛇的形、神、意、劲而取名。其源不详，明时少林拳、南拳属内已有蛇拳，清代之形意拳、八卦掌中亦有蛇形，近现代逐渐完善，浙江、广西、福建、广东、江苏、湖南、江西及香港、台湾等地多有传习。蛇拳的特点略计有三：①柔中有刚，静中寓动。要求"五体"柔活，伸收自如，弹放有力，以柔为主。讲究形静意动，外柔内刚，起伏多变，刚柔互换。做到有快有慢，能攻能守；②取之以形，寓之以法。要求形法

结合，内外相应。以两手（拳）为头，二指为芯，两腿为尾，首尾相顾。做到“立如金蛇陆起，转如风蛇绕树，探如白蛇吐芯，窜如腾蛇走雾，缠如盘蛇盘石，摆如角蛇应尾”；③身灵步活，眼尖手快。歌诀有“身要颤，步要转，上下翻飞形难辨。脚尖点，虎爪掀，急来缓应巧柔还”。演练和实战均要求手发身促步挤，绕行闪进，突发急收，攻守互寓，完整一气。进攻多用连招，并讲究以声助势，以气促力，以目传神。声发“吱、嗞、呵、哈”，气送开、冲、抖、紧，目运随、环、注、摆。其手法有穿、插、劈、挑、钻、按、压、摆、冲、崩、横、勾等。多用掌，少使拳。身法有伸、缩、闪、转、抖、晃、折、仰、拧、翻等；腿法较少，主要有弹、撩、踢、扫、缠、点及腾跳翻滚动作；步法主要有击、跳、滑、插、弧、S、摆、扣等。步型与南拳略同，以串马步、跪步、丁步、弓步为主。练法注重腰腿的柔韧性，尤重身法，注重腰功。要求做到柔而不软，刚而不僵。技法有初战、静战、诱战、强战、走战、群战、大战、莽战（盲目冒进）、败中取胜等。套路有蛇拳、南蛇过垌、鹰蛇战及蛇行刀、蛇行剑等。



蛇　拳

鹰爪拳　象形拳的一种。因取鹰之形、意、捕击方法而得名。其源传说有二，一说源于明朝，戚继光《纪效新书·拳经捷要》中载有“鹰爪王之拿”，因言为鹰爪王所传之拳；二为清朝中期河北雄县人刘仕俊所创。后世传人曾将岳氏连拳、翻子拳部分动作（如铁翻杆、双裹手等）与鹰爪拳融合而发展成一较大的派系，故又称“鹰爪翻子门”、“鹰爪翻子拳”。传人陈子正曾在上海精武会广授此拳。近现代流行于河北、北京、湖南、湖北、广西、广东、四川等地，东南亚及欧、美诸国亦有流传。该拳的特点为：姿势雄健，手眼犀利，身步灵活，发力刚爆。有拳歌曰：“手如鹰爪上下翻，臂如鹰翅左右展。猛如金鹰扑小鸡，缓如苍鹰翔九天。疾如雀鹰赶飞雁，警如崖鹰伏山间……”练法讲究伏闪多变，急缓相间，眼到手到，意到力到。打法擅长上惊下取，里掏外刁，分筋错骨，拿打结合。手法有抓、打、拿、掐、翻、砸、锁、靠、崩、截、拦、挂等，注重抓拿；腿法有蹬、弹、撩、踹、缠、穿、连环腿、及翻腾跳跃等；身法有俯、仰、拧、转、伸、缩、闪、展等，讲究收腰紧劲；眼法有环、瞰、注、随等；劲力讲究脆、锉、提、紧。其功法主练鹰爪功（力）和桩功。套路有鹰爪拳、罗汉拳、八步追、八面追、五十路连拳、十二路行拳等。



鹰爪拳

螳螂拳　象形拳的一种。因模仿螳螂捕蝉的戏纵擒打动作而得名。据传为明末清初山东即墨人王朗所创，世称北派始祖。发自崂山，遍传山东，如今已流行全国。

螳螂拳的特点为动作刁敏，弹突有力，短中寓长，长短并用，刚中含柔，柔里有刚。要求做到刚而不僵，柔而不软，快而不毛，脆而不断，重而不滞，散而不乱。练法讲究松肩、垂肘、活腕、抖臂、拧腰、坐髋、扣膝。强调“只许走腰，不准动髋”；“移动靠腿脚，蓄劲在裆腰，挡风阻雨两臂摇”。技法上突出“五快”，即手快、眼快、步快、身快、式快。另有“七长”“八短”“八打八不打”之说，即意长、气长、劲长、臂长、腰长、步长、筋长；节短、势短、心短……；高打低不打、内打外不打、近打远不打、伸打收不打、开打合不打、刚打柔不打、进打退不打、虚打实不打。

该拳流派颇多，按其劲力特点可概分为三类，即硬螳螂（尚刚）、软螳螂（偏柔）、综合螳螂（刚柔并重）。硬螳螂以七星螳螂拳（又名罗汉螳螂）为代表，着重快、变、刚。打法讲究一招多变，招招相连，如“连五垂”、“一吐五梅花”等；手法有勾、搂、刁、采、劈、滑、缠、挂、崩、挑、弹、压等，以刁、采、弹、崩为主；步法有滑步、拖步、跟步、踹步、七星步等，以七星步为主；身法有伸、缠、探、闪、拧、抖等，以探、抖为主；劲力讲究刚、脆、裹、撞、顺、巧。

基本功练法主要有站桩、踢桩、打沙袋、周身排打；套路主要有蹦步、翻车、插捶、拦截、摘要、十八梭、双插花、摘盔、柔灵及拆手拍按、白猿出洞、九转十八跌等。软螳螂以六合螳螂拳（又称马猴螳螂）为代表，其特点为心动意随，意导形变，上下切合，内外统一。手法主“变”，身法求“活”，步法讲“跟”，身形要“整”；劲力则讲究“刚、柔、明、暗、滑”五字，以柔为主；打法强调避实就虚，引进落空，化劲借力，虚守实发。套路主要有藏花、双封、短捶、六合摘要、九十三手、照面灯、仙手奔、截手圈、铁刺等。综合型以梅花螳螂拳（又名太极螳螂）为代表，兼溶软硬螳螂之长，手法讲究一招三变，攻守相顾，迂回闪打，刁巧灵活。计有来、叫、顺、送、提、拿、封、闭、黏、粘、帮、贴、勾、采、劈、挂等法。步法除具软硬螳螂之所能外，尚有鱼鳞步（或称梅花步）。身法强调活变。劲法讲究“刚、柔、顺、巧”四劲变通，相机转换。套路除通有之外，独具梅花路、传枝、八肘等。另有与其它拳法混合者，如通臂螳螂、太乙螳螂、光板螳螂、摔手螳螂、八步螳螂、玉环螳螂、秘门螳螂等，亦属此类。

南派螳螂相传为稍晚于王朗的广东人周亚南所创，与北派之理、法、势截然不同。多短手，少长打，一步多手，仅留螳螂之手型，实发南拳之劲力。



螳螂拳

八步螳螂　螳螂拳之一。注重贴靠粘黏，拳法沉重。含有八卦形意之法。技法有闪、转、腾、挪、挨、帮、贴、闭、刁、打、擒、拿。

七星螳螂　螳螂拳之一，又名罗汉螳螂，属硬螳螂。山东登州府王云生所创。在原螳螂拳基础上，吸取长拳和地趟拳的动作整理创编而成，取名七星螳螂拳。基本架势以七星步做基础，劲力刚脆，横裹直撞。注重闪转腾挪，以螳螂手一套为特色，套路中还有插捶、翻车、蹦步、拦截、摘盔、双插花、十八梭、锉钢、柔灵、螳螂九转十八跌、摘要等招势。摘要是摘取七星螳螂各拳套中主要动作组合而成，共有八趟。

六合螳螂　螳螂拳之一，又名马猴螳螂，属软螳螂。六合螳螂吸取了一些拳论中内三合（心与意合、意与气合、气与力合）、外三合（手与足合、肘与膝合、肩与胯合）的要领，强调内外相合。其动作尚柔，其劲悠长，分刚、柔、明、暗、滑五劲。其步法有前提后拖步及滑步。套路有短锤、双封、铁刺、仙手奔、照面灯、截手圈及六合摘要九十三手。

玉环螳螂　螳螂拳之一，其特点重玉环步的运用。

光板螳螂　螳螂拳之一，因掌形五指紧扣，全掌如板而得名。

秘门螳螂　螳螂拳之一。特点：短打低架，并以分身八肘拳为其特有的技法。技击方法有：提、拿、封、闭、黏、贴、来、叫、顺、送等。

梅花太极螳螂　螳螂拳之一。它的主要特点是以粘、连、揣、扑、闪、赚、开、合等动作组成套路。着法精密，环环相绕，犹如梅花五瓣，瓣瓣相连。它既有太极拳以柔克刚的技术技巧，又有少林长拳长驱大进的泼辣风格。讲究虚中伏实，实中寓虚，见柔而刚，见刚而柔，刚而不僵，柔而不软，快而不浮，散而不乱。手法十六字为：硬、实、砸、粘、连、挪、贴、采、叫、顺、送、提、拿、封、逼。在运动形式上要求具备螳螂勾，太极手，寒鸡步，猴形势。

梅花螳螂　螳螂拳之一，又名太极螳螂，属硬螳螂。该拳以三花手为特有招数，因其出手都是三五手连在一起，恰似五朵梅花，故名。劲法上讲究顺劲、巧劲、柔劲。套路有翻车、蹦步、拦截、梅花路、白猿偷桃、八肘、传技、摘要等。

硬螳螂　螳螂拳之一，因手法较重较刚而得名。参见“螳螂拳”条。

摔手螳螂　螳螂拳之一。以黏、粘、贴、靠、勾、搂、采、挂为主要技法。行拳时注重摔捋两分之要诀。摔手是拳术之精髓，注重长则力弱，短则劲足，直则易显，曲则形晦。摔手出手，多正面反手甩出，而不从正面攻打，远不发手，当蓄势引满才进步欺身约一肘之距，然后突然发之。其势猛。摔手出手不以直线而作弧形，但入手则成直线。弧者势也。“直者节，远者出，近者入”故摔手如炮之出膛，如鸡之啄米，轻似蜻蜓点水，巧如蝴蝶穿花，重似泰山压卵，快似流星落地，既坚且韧。

鸭形拳　象形拳之一。据传，唐朝末年四川峨嵋山有位道号叫陆雅（也有人称绿鸭）的道人，他放牧了一群鸭子，经多年观察，模仿鸭的生活习性和在陆上、水中的多种形态动作，并结合武术的特点创编而成新的拳种。《峨嵋县志·方兴》：“峨嵋山南八里有鸭子池是峨嵋道人因养鸭而造鸭形拳也”。清朝末年，在辽宁营口火神庙附近有个“永发”镖局，镖头张希顺擅长此拳，晚年，将此拳传曹佐儒，其技是否源自陆雅，待考。

鸭形拳取象形为主，以形代义，汲取了“寒鸭出水”、“入水”、“浮游”、“争食搏斗”、“刷毛”、“抖毛”

等动作，既突出了鸭子的形象动作，又具有武术的攻防技击特点。其手型分为拳、掌、勾；手法以掌为主，有穿、摆、掖、展、插、托、推等，此外还有勾手、搂手、格拳以及扇、展、抖等。步型有弓、马、虚等；步法主要有行、拖、盖、挤、跳、辗转等。头部动作要求前探、后拉、左右扭转。演练时两臂甩动自然，两腿和腿蹬撩踢动，身体前后左右摆晃。据说，鸭形拳有上、中、下各四套，共计12套。目前仅传一套。全套由62式组成。现流传于天津、唐山、吉林等地。



鸭形拳

鸡拳 象形南拳。据传发源于福建永泰县，后逐步传入福州、建瓯、建阳等地，约有二百年的历史。鸡拳，也称鸡法，动作上象形取意，模仿鸡搏斗及生活中的各种动态静态，快速多变，灵活敏捷。手法多用指、爪、顶、掌、拳。动作有金鸡啄米、金鸡洗脸、金鸡踏斗、小鸡探宝、雄鸡出巢、母鸡护仔等；注重臂与掌的运用，动作有震翼、板翼、别翼、剪翼、展翼、弹翼及抖翼等，演练中时而还因势发出模仿鸡的啼叫声。鸡拳的步法巧妙、多变。善用三角马、独立步和跳步。讲究手眼身步的配合，有"蹬眼即举手、摇身脚紧随"和"眼为帅，项为旗，脚手为将兵"之说。攻防上强调"防中带攻"、"以守转攻"，讲究柔巧制胜，拳诀讲"鸡法劲柔化为本"，又讲"鸡使巧法柔克刚"，实战中常蹦跳闪转、左偏右闪，乘虚而入，攻其不备。练习中还要求吞吐收连，以意导气，以气催力、运力周身。传统的练功手段独具一格，注重练独立功、一枝香功（即指功）、鸡爪功、排掌功、跳门槛功等。其徒手套路有三战、四门、七步、十八法及三十六手等，由简到繁，由易到难。

狗拳 南拳的一种。亦称地术犬法、地趟拳、地功拳。参见"地术犬法"、"地趟拳"诸条。



狗 拳（地术犬法）

牛拳 象形南拳。相传源于福建永泰县，后渐传至福州等地。动作是象形取劲取意，如牛仔出栏、牛头顶撞、黄牛挑角、牛仔弹脚、牛仔倒地及恶牛回头等等。手法以拳为主，兼用掌与肘，突出四面转法；步型以三七步为主，注重前三后七坐马。动作朴实、简洁，形象逼真。拳势常由慢转快，由柔转刚，出手好比牛挑角，强调使硬劲，以硬对硬，以刚制刚。拳谚讲"牛使硬劲刚制刚"。又讲"牛法在刚，以刚制刚。"攻防中讲走中门，进中门。要求槌进中门，力大无妨。劲起丹田，力要尽催。徒手套路有三战、四门、双牛照角、牛仔出栏等，由低级到高级，由以拳法与步法练习为主，过渡到增加腿法、跳跃及跌扑翻滚动作。器械套路有将军抱印（即狼筅）、豪猪针、扁担法及杖等。

猴拳 ①象形拳的一种。原始社会晚期的"猴舞"为其雏形。《尚书·益稷》："……猿猴舞、雀鸟舞、熊舞、象舞。"《汉书·艺文志》中载有"沐猴舞"；《汉书·盖宽饶传》："酒酣乐作，长信少府擅长卿起舞，为沐猴与狗斗，坐皆大笑。"西汉帛画《导引图》中记有"沐猴灌"；后汉《五禽戏》中亦载有"猿攀"。及至明代始有猴拳的记载。《纪效新书·拳经》："……又有六步拳、猴拳、囮拳。"王士性《嵩游记》："……武僧又各来以献技，中有为猴击者，盘旋踔跃，宛然一猴也。"经历代传衍发展，猴拳、醉拳、地趟三者相互渗透，各取所长，内容逐渐由单纯模仿其形，以"舞"为主的戏转向以"击"为主的武术招势与套路。四川、江苏、陕西较盛行。

猴拳内容繁杂，南北风格各异，南方重短打连发，北方则擅长刁巧击。但其共同的特点是轻灵、形象，寓武技于猴形之中。要求做到"五要"，即形要象，意要真，步要轻，法要密，身要活。行拳讲究手眼相顾，招连势贯，起落轻巧，身步合一。对姿势的基本要求

为：耸肩、缩颈、圆背、束身、弯肘、垂腕、屈膝、踮足。手法主要有抓、拿、刁、采、顶、扣、甩、切；身法主要有躲、闪、束、抖；腿法主要有蹬、弹、踹、缠、点；步法有跳、窜、挤、垫、横、倒；眼法有顾、盼、窥、望、环、寻，讲究头转目寻，顾分三角环顾、四方环顾二法。主要动作有：猴坐、猴望、猴窜、白猿出洞、攀枝摘桃、叶底藏花、猿猴戏水等。近年来有猴棍、猴剑等器械套路问世。

②南拳手型。拇指无力屈曲，指尖紧贴小指和无名指籽骨中间，另四指并拢屈曲，紧抱压拇指。



猴拳

五猴拳　猴拳的一种。相传该拳是模仿猿猴的动作，并汲取了大圣门原式中的十五手，经过传习沿革，推衍出72式，又以其不同的演练要求而演变成马猴、迷猴、醉猴、石猴、十猴五种不同类别的拳术，故称五猴拳。

吴氏内家象形拳　云南地方拳术。昆明拳师吴祯祥自言此拳为其外家祖上所创，独传家族，从未外传。近年，吴祯祥始公开表演。这是一套气功与拳法相结合的地方拳术。该拳汇集飞禽、猛兽、昆虫的特性。其特点是既可技击，又可养身强体。套路包括地煞拳和天罡拳。讲究“无气不是功，无功不是拳，”“以意引气，以气催形；有范围，无定式。”着重练气，尤重桩功。以五形活步桩（虎、鹿、猿、熊、鹤）为主。该拳以动物之形寓攻防之意，以神意为重，不刻意模仿动物形态，而是随势取形。该拳有文武两种练法。文练以蓄气为主，重于养；武练以发劲为主，重于用。

醉拳　象形拳的一种。又称“醉酒拳”、“醉八仙拳”。因其拳行招走势如醉汉，故名。其醉意醉形曾借鉴于古代之“醉舞”（见《今壁事类》卷十二），其醉打技法则取之于柔化巧打类拳种。成形于明清，张孔昭《拳经拳法备要》即载有《醉八仙歌》。现代盛行于川、陕、鲁、冀、京、沪与江淮。醉拳将地术、拳法、醉形溶为一体而独树一帜。其风格有重形、重技与形技并重三大类。特点为形醉意不醉，步醉心不醉。醉中有拳，拳法似醉，核心在于一个“醉”字，以醉取势，以醉惑人，以醉进招。其手法有刁、拿、采、扣、劈、点、搂、插等，以刁、点、搂、扣为主；腿法有蹬、弹、勾、挂、缠、踹、撩、踢等，以勾、挂、缠、踢为主；步法有提、落、进、撤、碎、击、碾、盖等，以踉跄步（即醉步）为主；眼法有视、瞧、藐、瞟；身法有挨、撞、挤、靠；跌法分佯跌、硬跌、化险跌三类；练法要求神传意发，心动形随，步碎身活，形神合一。并须练至周身“无一处惧打，亦无一处不打人”；用法讲究眼捷手快，形醉意清，随机就势，避实击虚。闪摆进身，跌撞发招。歌诀有：“颠倾吞吐浮不倒。踉跄跌撞翻滚巧。滚进为高滚出妙，随势跌扑人难逃。”其跌扑滚翻动作主要有扑虎、栽碑、扑地蹦、金绞剪、盘腿跌、乌龙绞柱、鹞子翻身、鲤鱼打挺、剪腿跌、拨浪子、折腰提、跌叉、窜毛、磕子、小翻、单提等。流行套路有醉八仙、太白醉酒、武松醉酒、燕青醉酒、鲁智深醉打山门（也有称醉打镇关西者）等。近现代在醉拳的基础上又发展了醉剑、醉棍、醉枪及醉拳对打、醉汉戏猴等器械和对练套路。醉拳身步活，跌扑险，击法巧，对人体的柔韧、协调、灵敏和应变能力等均有较高的锻炼价值。



醉拳

八宝拳　南派少林拳种。亦称“八宝门”。传承不详。

其特点为拳势猛而圆滑，劲力足而顺达，进退起落一条线。手法讲究五行变化，计有推、撞、砸、冲、压、捞、托、剪、拍、戳、点、削等12种；步法要求快敏稳健，主要有进、撤、盖、换、插、滑、跳、跟等；腿法强调虚实互寓，多取踢、踩、拐、扫、蹬、铲诸法；眼法尝有“一眼观七”之说；身法突出吞吐浮沉。主要套路有阳拳三路、七十二手、三十六连手掌、一路昆仑阴拳、二路中原阴拳、三路地龙阴腿。另有小鹰拳、莲花拳、蝴蝶双飞掌等辅助练习套路。福建、广西部分地区尚有流传，但套路失之甚多。

五祖拳　南拳之一。又称五祖鹤阳拳，传自清咸丰年间福建省晋江安海镇邦美村蔡玉鸣。该拳综合当时盛行于闽南一带的白鹤拳、太祖拳、达尊拳、罗汉拳和猴拳。其中，以鹤拳为根基，具有“白鹤手，齐天指，太祖足，达尊身和罗汉步”，还渗透了凤阳拳师的技法，故又称“五祖鹤阳拳”。蔡氏主要门徒有三支：一支是永春林九如，二支是南安沈阳德，三支是厦门杨捷玉。五祖拳在福建厦门、晋江闽南一带及菲律宾、新加坡等地广为流传。

练习要求“鹅头蜻蜓腰”，即头正项直，尾闾要落，腰似蜻蜓，轻灵活泼。又曰“头上顶，两肩坠，心胸守，丹田聚。”手法上讲究“吞、吐、浮、沉”四个字，冲拳先松后紧，欲发先收；发劲时先柔后刚，以气催力。技法上强调以静制动，以虚击实，以速御迟。该拳步型较多，基本练法有两种：一是十趾抓地，步法变化比较轻盈；一种是十趾朝天(即为“十指翘”)，步法稳健落地重。无论哪种练法都要求“紧裆抿胯”即完成马步时，两大腿股四头肌要稍向内侧（裆中）夹束，形成“紧裆窄马”的架式。

其特点是多短打，门户紧，现在流行的拳套约有七十多套，分“八步头”（即起势由八个动作组成）和“六步头”（即起势由六个动作组成）、前者偏刚勇，后者偏柔和，练习者可根据个人的体质、爱好等条件来选择。

龙拳　福建地方拳。属南拳类。亦称龙桩或龙尊。该拳广泛流传于福建福州、永泰、古田等地，同时在浙江、江西、台湾等省也有流行。据传此拳由清末古田人彭德成所传。彭德成将龙拳传其子金山、流传于世。

该拳讲究动作敏捷而变化多，门户紧，重防守，不蹦不跳而根基稳，变步活腰以求子午相对为立身之本。腿法少而起脚低，常横进如螃蟹。气注丹田，吞吐催气；龙尊还特别注重神态，形象逼真，似神龙游空。在攻防实用中，注重化力消劲，避实就虚，善避敌方之锋芒而横进，内如棉，外似铁，讲究以小克大、以弱制强。其套路龙拳一路主刚，二路主柔。

地术犬法　福建地方拳。也称地功拳、狗法、地法等，现在福建福州、泉州和闽北一带流行较广。该拳分为上盘、中盘和下盘；手法上分短手、中手和长手三种。中手以“蝙蝠手”和“蝴蝶手”著称。步型以四六马为主，基本步法有进马、退马、三角马、圆马和人字马等；腿法有钩、扫、踹、蹬、剪、绞和缠等；倒地后的主要动作有落地朝天脚、倒背镰、一字腿、老虎过洞等。套路一般分三级：初学时先练“三正”短套，继而学中套，如七星拳、双蝙蝠等；最后学大套，如三十六手，连拳、十八连珠、梅花宿和八卦撞等。

达尊拳　福建地方拳。达尊拳流行于福建省闽南一带，特别是漳州地区。据传，自唐以来，开元寺就有习武健身的寺规。达尊拳就是该寺所习武术的重要内容之一。清乾隆年间，又得御林军教头林南洲（漳州人）传授的军伍器械。清同治三年，开元寺毁于兵火，幸存的僧众迁往漳州南门龙眼营的通元庙（该庙至今尚存），使开元武术包括达尊拳得以流传。

该拳掌法有切、削、搓、啄、摇托及父子掌（亦称“仙人撒网”）及连环挑打（亦称“佛手掌”）等。佛手掌则典型地保留了佛门的礼节，在和尚行礼中寓攻防之技。拳法善于用冷弹劲，如弹拳、扣拳等。爪法多由掌法变，擅长擒搭扣拿之功。腿法中均用中下盘，无高盘高腿。身法上常含挺并用，正侧结合，讲究先闪后发，先化后打，时借腰抖劲，摇身抖胛，短促顶撞，发出爆发力。在技击上强调基手（即桥手）的刚硬度，往往强攻硬打，以攻制攻，以硬克硬，以刚破刚。同时也讲究身法的运用，先化后打，守中带攻，攻守并蓄。

该拳的传统套路有罗汉颠、蝴蝶掌等；主要器械是棍术，有达摩护身棍、梅花棍等，还有禅杖、铁尺、双锏及暗器飞镖等。该拳讲究十二个字，即“刚柔、动静、转立、轻重、进退、攻守”。有拳诀曰：刚似钢铁之坚，柔如丝棉之韧；动如暴风骤雨，静似寒潭止水；转同狂风卷叶，立要落地生根。轻似飞燕腾空，重如泰山压顶；进如骏马奔腾，退似猿猴跳涧；攻同猛虎扑食，守要密不透风。

连城拳　是福建省龙岩地区连城县所特有的一种南派拳种。据传南宋时，连城隔田村黄姓第三代九四郎到河南嵩山少林寺学拳练武多年，回村后教习族人；

至清顺治年间，该村黄姓第十三代孙黄思焕，综合南北少林拳之长处，加以融汇贯通，创连城拳，流传至今。其特点擅短手，短小精悍，讲究硬打硬进，拳势激烈，风格独特，风姿古朴。步型主要有弓、马、虚三种；弓步不象长拳那样“前腿弓，后腿绷”，而是要求“前腿弓，后腿弯”。后腿弯曲，膝盖的位置较低，行进时经外旋再成步，以起到护阴部的作用。马步架式高，讲究提臀吊肚，两脚抓地，步法稳固，虚步则与长拳相似。其发劲突然猛烈，从虚到实，转折较快，用鼻呼吸，吞吐结合。攻防中除讲究手脚并用外，也常用头、肩、肘、胯、膝攻击敌方，变化多端，有“周身似手”之说。连城拳基本套路有老虎伸腰，老花拳、捆马拳、四门拳和新花拳等。

金狮拳　福州地方拳种。又称狮法，或称福州万寿桥狮法。该拳在福州地区广为流传。金狮拳作为一种南派拳术，其中含有一些象形成分，动作中多有仿效狮子跳跃、奔跑、嬉戏及摇头、摆尾、扑食、出林等形态，结合武术攻防技击的特点创编而成，既有象形的特色，又有取其劲，用其意的长处。该拳下盘以马步为基本步型，多用“须眉马”，要求“五点金落地”（即五趾抓地），落地生根，立步如泰山，举足似鸿毛。劲起三溪（指涌泉、太溪、后溪三穴），力由腰发，身型要求塌腰、挺胸、突臀、提裆吊肚。上盘多用爪，五爪随肩，指力透彻。时也用掌，起式均用“抱印式”（即两臂屈肘提起），两掌在腰右侧成十字斜掌。这表示韦陀门金狮拳的开式，左右并拢共八指，意指“八闽”，金狮对面颈牙眼均有特殊要求。“狮嘴鳄鼻麒麟眼，神须头顶而项强，”即指牙关咬紧，嘴唇横开，鼻孔外张如鳄鱼；用力瞪眼似铜铃，颈部讲求五筋吊起，紧张并外撑。呼吸要嘴吸齿呼，“气从牙缝出”，发自丹田，常发声，以气助力、助劲、助威。可概括为以下拳诀：狮嘴鳄鼻麒麟眼，股凸腰凹挺胸前；咬牙切齿五筋吊，提裆吊肚气丹田。力自三溪过两腿，劲起身腰臂力连。气出丹田声力法，短打擒手钩踩扫。平顶点弓弹跪马，爪锤掌指钩手枣。金狮拳传统套路有三套，福州方言称为三“方”，一方名金狮三战（或曰三正），乃基础套路；二方称三狮戏五虎，三方为狮子戏球。每套既可单独练，也可连起来练，共108式。此拳种有单练，也有对练，有徒手，也有器械练习，主要器械有刀、棍等。

狮拳　南拳拳种。又名狮形拳、亦称金狮拳。属南少林韦驮门。此拳动作多有仿效狮子搏斗方法者。参见“金狮拳”条。

虎形拳　福建地方拳。也称虎桩，流传于福州、永泰、长乐、连江等地，至今已有三百多年的历史。后又传至浙江、江西等省，还传至日本、美国及东南亚一带。据查，1897年，日本国琉球上地完文来福州跟随虎拳的一代宗师周子和学拳达十三年，回国后将虎拳与流行日本当地的拳术融汇结合，演变成今天的“上地流空手道”。

虎形拳是仿效猛虎扑食、跳跃、奔串等动作结合武术中的技击攻防创编而成，其特点是以形为拳，以意为神，以气催力，发劲时怒目强项，虎视眈眈，有怒虎出林，两爪拔山之势。手型上多用爪，讲究手指的功力，多短打硬功，上盘以封门户为主，先守后攻，动作紧凑。下盘步型步法以稳健著称，要站桩步。拳谚讲：“桩步熟练纯习，做到气沉丹田，强若不倒之翁。”虎桩分静桩与动桩两种，动静结合，静时要有虎踞之势，动时要似猫之灵巧。身型多含胸拔背、沉肩坠肘，身法上要求做到吞、吐、浮、沉，劲由腰发，催达指尖。练习中讲究外练身、基、马，内练精、气、神。时而如猛虎下山，时而如怒虎出林，时而如饿虎擒羊，都能体现刚强凌厉的风格。该拳主要套路有三战、四门、五基、八卦、坎卦、三十六手及一百〇八式等，还有虎拳对打等套路。



虎形拳

虎拳　福建地方拳种。属南拳。又称虎尊拳。相传源于福建省永泰县，后传至福州、闽侯、长乐、南平、三明、仙游、莆田等地，也传到江西、广东、香港及日本等地，在北美、西欧等一些国家也颇有影响。

虎拳取猛虎之形，凶猛之劲，拳势猛烈，发劲刚强，擅长短手，讲究近打。强调硬开硬进，以刚制刚。“出拳锤打铁，伸爪虎扑食，”拳练虎形，势猛劲刚。动

作中有虎仔开口、饿虎扑食、猛虎擒羊、伏虎待食及猛虎洗爪、虎仔戏球等等，通常要求怒目凶狠“吞喉露齿，狮嘴麒麟目。”虎威慑人，步型步法均偏小，以三七步为主，讲求落地生根重心稳，同时又要移动灵活，“移脚好比石磨转，”发力善从根底催，在手法上多用虎爪和拳掌，强调父子相随，攻守相宜；手法多变，有“手象车轮”的说法。练功中注重气的配合，运丹田之气起内劲，形到、气到、劲到、意到，以意导之，力随气出。攻防上突出近战短打，防中带攻，明防暗攻。突出以刚制刚，同时还主张化手为柔，见力借力，见力化力，硬中见柔，出手真硬，化手真柔。

虎拳套路简练、紧凑、短小。徒手的主要有三战、四门、角短、剪手、千字打、虎仔伸腰等；器械有丈二杖、笔架叉等，还有对练套路，如双虎跌、两虎相斗等。

宗鹤　属鹤拳中的一支。也称宿鹤。其特点是具“宗劲”，“宗”是福州方言，是指“弹、抖、撞”的含义，犹如狗刚从水里爬上岸，即将身上的水弹掉、抖净，这种从身上发出的弹抖之劲，称为“狗宗身”。因此，“宗劲”概括地说，也就是弹抖劲和撞劲的结合。宗鹤在训练中要求“两手如竹绳，两脚似车轮，进如猛虎出林，退似老猫伺鼠，”身法上要求做到“龟背鹤身，虾退狗宗身。”在技击上讲究“五撞”，即头撞、肩撞、肘撞、胯撞与膝撞，善于听劲，顺势撞抖。

鸣鹤拳　鹤拳之一。属南拳类。以白鹤拳为基础衍生而成。流传福建、澳门、香港等地。此拳以形为拳、以意为神、发声助力为特点。其套路包括三战、四门、二十八步，共105式。以平行步、三角步、单跪步等为基本步型；以插、顶、按、缠、劈、撩等为主要手法。

南派少林拳　南拳拳种之一。源于福建泉州少林寺，主要流传于泉州、厦门、福州、永泰等地，以及广东、台湾、东南亚一带。该拳动作紧凑，劲力刚健，多用手法。手法讲究五行变化；身法讲究吞、吐、浮、沉；步法讲究实中有虚，虚中有实。手法有：擦、搂、托、抹、挫、摆、搭、插、挂、拍、推、抄、撞等。步法有：上步、退步、跨步、盖步、插步、冲步、拗步、侧跳步、变身步、跳进步等。身法则要求紧裆、沉胯、腹实、胸宽、俯仰、屈伸、折转、扭拧、吞吐、浮沉相互配合、应势而施、应招多变。拳术套路有：少林三进拳、少林罗汉拳、三十二式少林拳、二十八式少林拳、四十六式少林梅花拳、三十二式少林八步连环拳等；器械有：少林棍杖、少林十三枪棍、少林梅花刀、少林断门枪等；暗器有：飞镖、飞石、镖刀等。此外，源于南少林且又独具一格的拳种还有：狗拳、五祖拳、南枝拳等。

洪家拳　南拳拳种。俗称洪拳。其源，一说出于少林寺，明末清初分别由河南、福建传入广东。一说相传是福建茶商洪熙官所创；早时该拳有两种风格：一是长手、长桥、大马，擅长进攻；一是短手、短桥、狭马，利于防守。现流传的洪家拳据说是洪熙官将两种风格融汇贯通，独创一格，发展而成。另一种说法是洪家拳不是一家一人之拳，而是洪门会宣传反清复明所推行的一种拳术。该拳遍及广东全省，并流行广西及港澳、东南亚一带和欧美一些国家。洪家拳特点是，手法较多，腿法较少。基本手型有拳、掌、指、爪、勾、鹤顶；手法有沉桥、圈桥、插掌、截桥、封桥等。步法多是四平大马，还有三角马、子午马、吊马和麒麟马等。身型要求含胸、塌腰、收腹、敛臀、沉肩、垂肘、沉桥、坐步。身法要求灵活多变。发力要求蹬腿拧腰，猛力击拳，有时还因势发声，以声助力。洪家拳主要套路有铁线拳、三进拳、二龙争珠、夜虎出林、五形拳和十形拳，有些则是模仿个别动物的神态特征，结合武术技法编成套路。参见“洪熙官”条。

食鹤　属鹤拳中的一支。其特点：以静为主，静以养神守气，即以意守气，养其浩气。练习时要求身正步稳，稳静内在，两足为根，力由根起，劲在腰头。步法上多取“三点五梅花”，即三角马；手法上要求四平八正，多用指法，犹为鹤啄食状，动作轻巧快速，敏捷多变。

莫家拳　南拳拳种之一。该拳由来说法有三：一说是福建少林寺至善禅师所创，传至海丰县莫燕蛟，后传至莫清娇；二说是莫达士从少林寺学成后，回东莞传到莫定如，再传至莫清娇；三说是莫大昌传授的。现流行于东莞、顺德、新会和广州等地。该拳特点是侧身斜肩吊马，腿法较多，攻守紧密，拳法讲究长短配合，软硬兼施，刚中含柔。拳法主要有牛角拳、十字拳；手法有连消手、玲珑手、三角手和板柳手等。步型多用吊马、高马、三七马和拉马；腿法上有虎尾脚（即两手扶地，一腿挺直支撑，另一腿勾脚尖，向后由屈到伸猛力蹬出，力达脚跟）、撑鸡脚、翻身腿和凌空双侧踹等。身型以侧身斜肩和左桥右单支为主。该拳内容有莫家正宗拳、桩拳、三支笔、碎手、双龙出海和直势等拳套。

儒拳　福建地方拳种。属南拳类。据《南拳·拳术》载：此拳由福建少林寺和尚，在四百年前时传至湛江。该拳除拳术套路外，还有双头枪、双刀等器械套路。其中以凤眼拳、虎爪、单指等为基本手型。以弓、马、跪等为主要步型。

上乘梅　南拳拳种之一。又称梅花拳。它不仅上肢动作多样，而且还较多地采用腿上动作，素有“南北合拳”之称。主要流传于福建的福州、长乐、连江、福清、永泰等地。该拳基本手法有点、转、沉、挪、解、落、带、进。步法以拖马步为主；步型多用“一字马”，身型注重“一片身”，即侧身姿势，其目的在于防守中暴露面积小，进攻时保持一条线，便于捷进直取。动作要虚实分明，快速敏捷，犹如“猫闯狗闪，兔滚鹞翻身。”与对方交手时，注重躲闪带打这四个字，进如暴风骤雨，退似风卷残云，避其锋芒，攻其虚弱。该拳主要套路有三十二式、四十六式、五十六式和一百○八式之分。

东安拳　湖南地方拳。据传东安拳源于南少林，清嘉庆年间由福建云游四方的王和尚传到湖南，后由东安县拳师王已成继承衣钵并不断创新改进而成。东安拳讲究气势和力量，要求头正颈直，沉肘卸膊，收腹敛臀，发力先需运气，气行催力。其特点为勇猛慓悍，拳势稳健。既有南拳之劲力，又兼收长拳之腿法。东安拳的功法有“童子功、点穴功”等。徒手套路有东安一路、二路、三路拳。器械套路有东安一路棍、东安子午俞家棍、东安刀、八仙飘海刀、东安剑、十三靠棍等。现流传于湖南各地。

龙尊拳　福建地方拳。据清末“龙尊”拳法宗师余让达所遗拳谱记载：龙尊拳为清雍正年间福建泉州少林寺和尚林铁珠所传。龙尊属南派拳种，其中一路龙尊主刚，二路龙尊偏柔。其特点是常以发声震脚助力，吞吐催气以增发力。手法多变而发力短，腿法少而起脚低。讲究自顾而门户紧，不蹦不跳而根基稳。并认为“肩不固则其势难匿，腰不灵则子位难寻”。尤具只进不退、横进蟹行的游龙特点。主要套路有：一路龙尊、三战、四牌头围、四门、七追、八赶等26个套路。现流传于福建各地。

安海拳　福建南拳之一。又称安海法，由清代少林寺僧李春（字安海）所传。步型多用三角马，手法以拳掌为主。演练时，刚猛快速，手灵步活，尤以下盘地术腿法巧妙取胜，故有“神仙难破安海脚”美誉。技法上讲究一快、二力、三花招，以快打慢，以力制敌，以技取胜，直来横解，横来直化，顺势进手，攻在化解中。主要套路有“三十六母拳、烧火棍、坐凳”等。现流传于福州、莆田等地。

鱼法　福建地方拳。全套27式。其主要动作有：游臂截指、上步偏身上翅（插）、鲤鱼跳龙门等。其主要手法有：切、插、截、卷等。特点：身似游鱼、腰如鱼尾、以指法为主，柔中有刚。据云该拳由福建陈宅人、陈文茂于民国初年所传。现流传于福州一带。

五行柔术　山西地方拳。据《少林五行柔术谱》记载，清乾隆年间，福建少林寺僧人妙丹禅师，因寺火焚被迫出走，行到直隶（今河北）通州，有李恩元拜妙丹为师学此艺数年，后传其孙李志蓉。清光绪年间，山西董俊（字秀升）将此拳传入山西太原一带。

五行是指金、木、水、火、土，寓人体为肺、肝、肾、心、脾，皮、筋、骨、血、肉；柔术，指养气、练气之法，养气以道为归，练气以呼吸为功，故名五行柔术。其风格特点为刚柔结合，以柔而刚为主，以刚而柔为妙。遇实则柔，遇虚则刚。其功法有吐纳法、马桩、一字桩、子午桩、三川桩、龙形桩、童子桩、木球桩等。套路主要有“五行连环掌、五趟相手、四十二手”等。

南佛拳　福建地方拳。又名道夫拳，源为菩萨拳。据传在清乾隆年间，福州方道夫，自幼随祖父方卿缙学得此拳，故名。南佛拳以儒、道、佛三教之精伦为拳理依据，即善扬儒家之气，收道家之功，蓄佛门之心。在技击中以守为攻，佯败取胜。其特点：身手配合，式如圆球，似软非软，刚柔相济。主要练功方法有：石锁功、插沙功、阴阳运气、站桩功等。

蚶法　福建地方拳。又称东孔蚶法，据福州郭宅乡郭家族谱记载，此拳由郭道根始传，至今已有四代。蚶法是取蚶（蟹的一种）之名，求蚶之法，将其能剪善钳的特长与拳法相结合而创编的拳术。特点突出，讲求一动百动，逢形即擒，势猛横进，左右闪避，偏门进击，不尚拙力，独善剪钳力。既有步稳势烈的阳刚之美，又有灵活迅猛的“北腿”之长。主要套路有“东孔法”、“蚶法”。现流传于福州一带。

刁家教　广东地方拳种。刁家教相传从江西临江府传到广东梅县，最初传授于刁家两兄弟，故名“刁家教”。流行于梅县、兴宁等地。该拳共108式，其字诀：

"口"、"品"、"金"、"照镜"、"穿杨"、"工"、"井"、"整"。其中"口"字诀用于准备活动,主练防守;照镜是用于上手虚幌,下手乘机进攻;穿杨诀用于拨开敌方,连消带打。刁家教的特点是柔中有刚,以守为主,以攻为辅,讲究借力,见力化力,借力反击。

朱家教　广东地方拳种。属南拳类。其内容包括:三步箭、单娥、双拳、花拳、箭李拳、对拆等。以手脚配合,动作连贯、迅猛,多手法为特点。以弓、马、跪、蝶等为基本步型。现流行于广东兴宁一带。

诛春拳　南拳拳种。其源流有三种说法:一说是福建严三娘创造;一说是由少林寺至善和尚从福建带至广州光孝寺;另一说是方永春所创。该拳盛行于广州、顺德、肇庆、高鹤等地,亦流行于港澳。该拳以上、中、下三榜手为基本动作,手型有凤眼拳、析叶掌、挫手,手法有左右破排手、沉桥和稳打等。步型有小四平马、三角马、独立步和追马等,身型要沉肩、落膊、抱拳护胸,护裆;身法讲究闪身、贴身、紧迫和快打。其套路包括小稔头,标子和寻桥三套拳。

佛家拳　南拳拳种。据传出自佛门。主要流行于广州、肇庆等地。内容有内家拳、金铮拳、罗汉拳、小连环、大连环、佛家太子剑、双飞蝴蝶。手型有掌、爪、槌等。手法有标、扛、割、沉、槌、封、拍、擒、拨、挂槌、劈槌和双关手等。腿法有卸马、跪倒叠脚、上马飞脚、上马丁字桩。身法有转身、跪倒插掌。特点是有柔有刚,刚柔并用。

李家拳　南拳拳种。该拳由来说法有三:一说是少林寺和尚李锡开所创;二说是由新会李友山传授;三说是惠州李应辉始创。流行于广东的中山、河源、高州、老隆和广州等地。该拳以长桥大马为主,步型有四平马、弓步、吊马、拐步和扭步;步法多用侧步、绕步等,与身型上多采取单边身和侧身相配合。以长桥手、抛、钉、插为主要手法;桥法上多用圈桥、盘桥。其特点是平击手法多,出拳猛,收拳快,多跳跃。该拳和蔡家拳关系密切,有谓"李家拳蔡家马,蔡家拳李家马"互为使用,多吊马,擅腿法,以灵活多变著称。广州的李家拳,则以子午马、弓步为主要步型;手法有沉桥标子、破排手,讲究掌法,有"一掌破三拳"之说。在实战攻防中,有盘桥漏打,漏桥偷打,离桥飞打等技法。

李家教　汕头地区的南拳拳种之一,源于梅县一带,主要传人为李铁牛。李家教包括套路、套路对打、排打功三方面。套路主要有吞吐、双山月、鹅剪、驰步、接步、插挤、吊插、软打等。其特点是虎劲颈、石碑身,瓦楞腰;不丁不八,空胸,固中节(劲蓄丹田);沉肩落节(落节即坠肘),短桥;三盘四变,吞吐连环,刚柔相济。1935年前后,平远县人黎华通前来传授此拳,将此拳发展了一步,后人为别于原套路,故称黎华通所授拳为"新李家教"。此流派不拘于原有功架,套路活泼多变,沉马犬桥,开放大方。

侠家拳　南拳拳种。亦称侠拳,相传为大侠李胡子从四川峨嵋山带到广州,故名侠拳。该拳流行于广州、南海、顺德及香港、澳门一带。该拳特点是长桥大马,发长劲,直臂挥舞动作较多,步型高,变换快。手型有拳、掌、指、爪、勾、凤眼拳等;手法有定拳、鞭槌、虎爪和独脚穿桥等。步型有弓步、横弓步、马步、虚步、开立步、跪步、扭马步、仆步、女字步等;步法有三角马、摆步和铲马等。腿法有前蹬腿、后蹬腿、正踩、侧踹、打腿、斜飞踢等。侠家拳分初级、中级和高级三种:初级拳为小罗汉;中级拳是虎鹤双斗;高级拳为大罗汉。该拳种主要器械有侠家单刀和左手棍。



侠家拳

岳家教　南拳拳种。据传说为宋朝岳飞所创,故称岳家教。百年前从湖南传到广东梅县,初名为"一盆珠"。现在湖南、广东较为流行。该拳基本特点是以攻为主,以守为辅,攻守兼备。拳谚讲:"手是铜鎚脚是马",意即手要坚硬,步宜灵活。无论是马步转弓步,或是弓步转独立步,还是走三角马,都要轻灵沉着,

做到沉而不僵，活而不乱。手法上讲究虚实分明，通常是左手为虚，右手为实，手脚协调配合，做到心趋、手趋、步趋。其基本动作有开弓、拦手、单鞭、直掌、削手和翻身手等。

南枝拳 南拳拳种。属洪家拳派系。相传福建泉州少林寺被焚毁后，其中一和尚何岩，逃至广东传授拳艺。经广东海丰碣石人南枝（姓陈，名南枝，又名鉴山）加工，形成有独特风格的拳种，为纪念南枝先师，故名。现在汕头和潮州地区比较流行。该拳多马步低阔，直马横肩；常侧身出拳。其特点是用力顺达，缩小暴露面积，住手聚力，在攻防中讲究先防后攻，攻守兼备，后发制人。手型有凤眼拳、拿钹手、单指、爪、拳、掌等，善用单手长枝直冲拳。主要步型有马、弓、吊、仆等，讲究大马大式。腿法有包插脚、刮脚、倒套脚和筛脚等，南枝拳的套路分三级。四步、削竹等属于初级的"小拳"，着重打基础，掌握刚劲；三角、倒节等属中级的"中拳"，着重体会手脚身马的配合，达到协调一致。踏四桩、百鸟朝凤等属于高级的"大拳"，进一步掌握该拳的特点和风格。该拳还有适宜中老年人练习的以柔为主，以柔克刚的套路，如云肩、悖忤等拳套。

铁线拳 南拳拳种。属洪拳系。由洪拳衍变而成。据《南拳·拳术》载："洪拳包括三进拳、铁线拳、二龙争珠、夜虎出林等套路"。

蔡李佛拳 南拳拳种。相传为广东陈享（公元1805年——？）所创。陈享综合了蔡家、李家和佛家三种流派的主要特点，兼收三家之长，融于一炉，而形成一支新派。该拳在近代较为盛行，主要流行于广东广州、佛山、肇庆及港澳东南亚一带。基本动作有穿、捞、挂、扫、插；拳法有直冲、横冲、直扫、横扫、斜扫；掌法有攻掌、铲掌、抛托等；桥法有沉桥、截桥、攻桥与缠桥等。步型步法有弓、马、虚、拐、撤、扭等。腿法有前踢、侧踢、横踩、后蹬、单飞腿和箭弹等。手法、腿法互相配合，可使动作开展，勇猛灵活。蔡李佛拳共有49套拳，分初级、中级和高级，由易到难，循序渐进。初级拳有四门桥、走马生、小梅花、截虎拳等；中级拳套有平拳、扣打、八卦心和梅花八卦等；高级拳套有虎形、鹤形、狮形、五形、十形、醉八仙、达庭八卦及佛掌等。

蔡家拳 南拳拳种。相传中一说是少林寺和尚蔡福由福建传入广东；另一说是蔡伯达所传授。现流行于广东中山的南朗、大冲和三乡、梅录、湛江、从化、花县以及台山、新会等地。蔡家拳主要内容包括十字拳、大运天、小运天、天边雁、柳碎梅，以及两仪、四象拳等。该拳主要特点是长桥大马，擅发长劲。即出拳后，肘关节尽量伸直形成"长桥"，而步子大、步型低形成"大马"，步法稳健，动作幅度大。中山南朗的蔡拳，以十字拳为代表，其风格则以短打为主，沉肘护夹，发短劲，刚中有柔。步型多用三角马，擅于左马。左马则右攻，右马则左攻。弓步前脚脚尖内扣，后脚微屈，既稳固坚实，又移动灵活。

手法以凤眼拳为主；腿法多用正踢。在实战运用中，强调暗中出手，突然袭击。

鹤拳 属南拳的一种。广泛流传于福建福州、永春、福清、长乐、莆田等地，也传播到台湾及东南亚一带。该拳相传为一女子方七娘所创，至今已有三百多年的历史。

《白鹤拳论》手抄本记载清朝康熙年间，浙江丽水老拳师方振东（另说名叫"方掌光"），将拳艺教给独女方七娘，七娘平时常到溪旁细心观察鹤的寻食、飞鸣、宿立、击翅和跳跃等动作，加以仿效，同时把它结合到先父所传的少林拳术中去，独创了"少林白鹤拳"，后人简称为"白鹤拳"或"鹤拳"。方七娘常在福建永春一带传授这套白鹤拳，其中郑礼便是她的得意门生。据《永春县志·二十四卷方技传》中记载，永春和风里大羽人郑里遵父嘱拜七娘为师，七娘"感其意，悉其术授之。郑里等人精勤不懈，遂以技名游江西等处，方七娘及其弟子们威慑一方，还到福州、福清、长乐等地广授武艺，故沿途均有鹤拳留传，又有华侨学此技艺后赴港、澳、印尼等地，传至域外。由于代代相传，在技术风格上也不断创新与发展，逐步演变为当今的四大流派：宗鹤、食鹤、鸣鹤和飞鹤。

鹤拳讲究以意行气，以气催力，劲发于腰，发出一种强烈的弹抖之劲，此是鹤拳中特有的"宗劲"。在形体上要求头顶、项稳、拔背、松肩、沉腰、松胯、提裆吊肚。步法要求稳固，讲究"落地生根，五点金落地"；（即指五趾用力抓地）。手法上要求"天对地"（即手足相对），强调两臂能发出撞抖之劲。拳诀讲"鹤法全靠摇宗手"，"摇"为柔，主化劲；"宗"则刚，主弹劲。要求刚柔相济，"收手软如绵，出手弓送矢。"拳理要求"见力生力，见力化力，见力得力，见力弃力。"鹤拳十分注重内外合一，气沉丹田，或明或暗，皆以深长为主，即腹式呼吸，由于鹤拳讲求精、气、神的高度统一，练时凝精铸神，同时尤重运气，因此对呼吸系统和心脏血管系统有很好的锻炼价值，能有

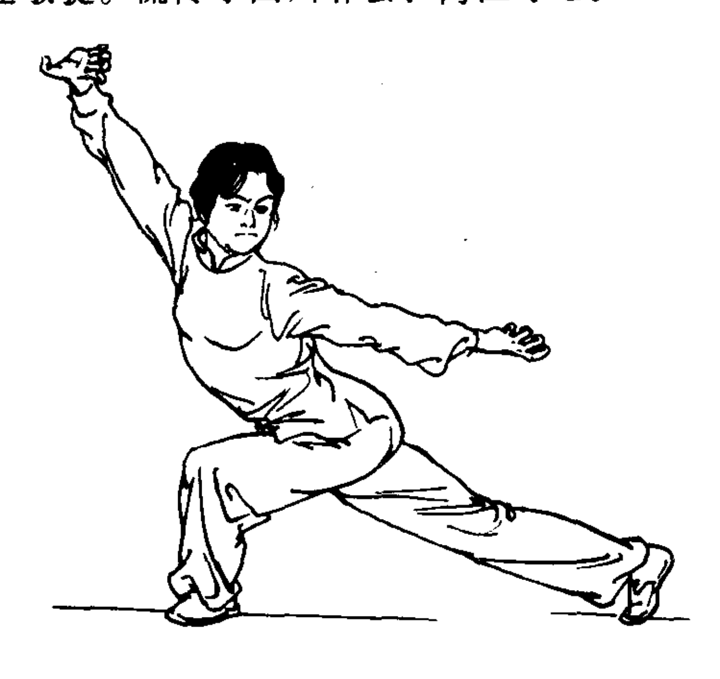
效地提高其机能。现不少练鹤拳的老人仍须发不白，有童颜之态。



鹤 拳

龙形拳 ①拳种之一。据传，此拳为广东林耀桂、融会海丰和尚（黄连娇）和罗浮山大玉禅师所传技艺创编而成。龙形拳的动作姿势犹如游龙攀云。桩势要求含胸敛臂，沉肩坠肘，实腹，气沉丹田。以两肘护肋，两拳护心，两腿护裆。强调五形合一。即外五形（头、眼、腰、腿、身）、内五形（神、志、意、气、劲）合成一体。龙形拳以"标、弹、沉、速、化"五劲为主；以暗劲、寸劲为胜，讲究逢劲化劲。龙形拳的腿法不多，在运用上讲究隐秘、沉速。龙形拳主要套路有：十六功、三通过桥、五马归槽、画眉跳涧等等。现流传于广东的东、南江上下游一带，尤以惠阳、博罗较为盛行。

②拳术套路。又名金龙拳。此拳以拳法为主、爪法为辅。取龙行灵巧之意，要求进退圆活，窜蹦跃跳，快速敏捷。流传于四川郫县、内江等地。



龙形拳

刘凤山派 广东梅县地方拳种。系清朝中叶刘凤山所创。刘凤山派拳法，能开能合，能屈能伸，在地方窄小处则短桥短马，小冲小打；在开阔处则长桥大马，横冲直撞，进攻时跟进紧迫，左右开攻，防守时，内拨手，单鞭劈掌，连消带打。其功法有：抓筷子、抓铁饼、靠树拍打、打活木桩、劈打沙包等。套路有：杀四门拳、双力、大钯、盘雅对拆等。现流传广东梅县、大埔、潮州、澄海等地。

箭李拳 广东地方拳种。属南拳朱家教系。流行于广东兴宁一带。其特点参见"朱家教"条。

白眉拳 南拳拳种。①相传是四川峨嵋山白眉道人带到广州的，故名"白眉拳"。②说系广东惠东县梁化墟人林合，字瑞初，（1831—1908年）所创。现在四川、广东、香港、澳门等地较为流行。

该拳的特点是"手从胸口发，力从腰马生。"说明手法讲究护中、夺中，而发劲要与身、步紧密配合。其拳法有冲拳、鞭拳、双撞和千字箭拳；桥法十分丰富，主要有碎桥、钻桥、刹桥和封桥等。掌法有托掌、斩掌等；腿法有月影侧踢（即撑鸡脚），蹬脚。跳跃有飞步、伏虎等。拳理为含胸拔背、沉臂落膊（沉肩垂肘）、肘不离肋、两手护胸。

白眉拳主要拳套有小十字、大十字、三门八卦、十八摩桥功及猛虎出林等。

余门拳 四川地方拳种。属南拳。相传清乾隆四十年（1775年），余有福根据"五禽戏"诸种功法，创编而成。清末有余发哉及子余鼎三，精通并传授此拳。基本理论为以守为攻、封闭紧密、沾贴沉碎、刚柔相济；特点：架势低矮、多手法、少腿法、发劲刚脆、借力还力。技法上讲究巧打快、快打慢，以探花、霸王腿为主。练功方法有打沙包、拔木桩、裹滑车、扣木牛、站桩等。徒手套路有大燕青、长捶、七星练、掺手等20种；器械套路有滚蹬剑、齐眉棍、余家棍、南阳刀等12种。

虎爪拳 四川地方拳种。属南拳类。是一种桩势平矮，一招一势、一步一法的拳术。虎爪拳以掌指卷屈成虎爪，拳爪并用，掌指连发。该拳以凤眼拳为主，标掌、虎爪、一指禅、二指禅、撮勾、刁勾等交替使用。实战时注重使用抓、拿、撕、扯、拧、点、扭、挫等手法。进攻时，出掌带爪，爪到力达。套路有单鞭、四门、拔步等。

四大家 四川地方拳派。参见"僧门"、"赵门"、

"杜门"、"岳门"诸条。

四小家　四川地方拳派。参见"红门"、"会门"、"字门"、"化门"诸条。

方门　四川地方拳种。清末方顺懿，绰号"方蛮子"，根据少林刚拳，结合六式形意（龙、虎、豹、猴、鹤、蛇）的特点创编而成。后习者因纪念方顺懿，而故名。清光绪年间，中江县吴理明等人传至川西、川北、川东一带。此拳特点为高桩步活，强攻硬上，发手重而快，出腿少而低。主要步法有梅花步、七星步、连环步、龙蛇步等。徒手套路有虎拳、四平拗步、血战、拗步连环等。器械套路有风魔棍、达摩棍、九龙棍、南刀等。主要流传于四川成都、重庆、乐山、绵阳、内江等地。

化门　四川地方拳种。其源流有三：①清光绪年间，峨眉修德禅师所传；②清末年，四川广安悦来场王钉峰所传；③民国初年杨石臣所传。此拳是根据《易经》原理，结合击、打、跌、拿等技法而自成一体。讲究掌不离腮，肘不离怀。特点是重单手，讲化劲，借力巧打，手轻脚快，善用寸劲。主要手法有探、挂、拿等。练功方法有弹板、四肢劲、太子功、石锁等。徒手套路有三十六闭手、化门单拳、四门拳、八化拳等。器械套路有双锏、白虎棍、撞杀棍、七步莲针棍等。主要流传于成都、重庆一带。



化　门

生门　四川地方拳种。其源流有二：①四川郫县金授云所传，又称"金家拳"，系以福建少林拳法为主体的拳种。②清朝年间四川黄广三博采诸家拳技之长，创编成生门。特点为招式多变紧凑，快速灵活，步法与南拳相似。手法讲究巧、快、狠、捷四个字。功法练习有将军柱、打吊包等。其它套路有八卦三路、转门拳、拦封拳等。

杜门　四川地方拳种。此门有一气，二力、三心、四向、五虎、六合、七星、八卦等。每项由八个单手组成。其特点是架势高，拳多掌少，出拳用腿形如推磨，上贯下盘，上盘下挂，左右循环，其诀曰："磨盘劲贯其中，出拳用腿如卷风。"套路有杜门七星拳、三角桩、六合拳、贴身靠子等。



杜　门

岳门　四川地方拳种。其特点是架式低，讲究四平短马，多软手短打法。技法有靠、钻、拗、腾、提等法，发力要求沉、脆、刚、短。主要套路有连城拳、五虎拳、六合拳、小六捶。流传于四川成都、重庆、自贡等地。



岳　门

赵门　四川地方拳种。源于陕西，清咸丰年间由张天虎传入四川，今成都、重庆、自贡等地亦有流传。其特点是动作大开大合，气势勇猛，节奏鲜明，重功力，多腿法。技法上讲究两拳不离心，双肘不离肋，出手势破竹。套路有十字拳、七星拳、大红拳、小红拳、梅花拳等。



赵 门

僧门 四川地方拳种。其源流说法有诸种:①唐朝以前，少林寺高僧将少林拳传至峨眉山，后峨眉山僧人精心研究，发展形成独特拳种，后称“僧门”。②清中叶，马朝柱(绰号赵麻布)将河南少林拳法传至四川。③清末少林僧人杨顺唐将少林拳传至四川洪雅县，亦有说传至荣昌县及贵州赤水一带。④清道光年间，福建莲池县邓和威，自嵩山少林寺学得此拳，后因入川避难将此拳传至当地。⑤清嘉庆、道光年间，三台县李坤前往嵩山少林寺习武，技成归川授艺，后称僧门。⑥清光绪年间，河南吴志赞老和尚传拳至四川，后称僧门。⑦有一卖中草药者路经四川达县时将僧门拳传留此地，后称僧门。⑧有一和尚将僧门拳传至雅安。僧门特点为多拳少腿，窝裆行步，步法稳固。技法讲究擒拿短打，换肩挤靠。步法以“长步”为主，有歌诀曰:“丁不丁、八不八，才是少林真妙法。”功法练习有砂背心、梅花桩、达摩劲等。徒手套路有大练步、单鞭、关四门、佛手心意、缠丝、扣桩等20多种。器械套路有六合刀、南阳刀、少林子午棍、僧式十三枪、凤尾剑等十几种，另有对练套路（大练对扣法）。



僧 门

会门 四川地方拳种。流入四川的会门拳共有三种，同名而不同宗，风格特点各异。①清光绪年间，由江西一刘姓拳师云游入川时传入。此门拳中动作少，以手翻阴阳，手法多变而著称。步行八卦，气注丹田，内外一气，以攻为主。②源于河南少林寺。首传人待考。特点是动作简练朴实，拳势刚烈，发力有声，聚气敛神。③清光绪年间，由外埠人袁曾二师传入。此门讲究“吞、吐、封、化、贴”五字要诀。歌诀曰:“吞为虎猫卧伏，吐如蛇猿出洞，封似千臂如来，化似轻烟一缕，贴似炎日骄阳”。特点是手法多变、招法灵活、桩步低矮。以长三步、梅花步、六合步等为主要步法。腿法以寸腿（短腿）为主，以及磕、弹、蹬、踹等。有“眼似电、身多变、手如利爪腿似钻”之说。套路有:总册拳、总择手、总择二十四式、择拳二路、雪花拳等。该拳流传于四川各地。



会 门

孙门 四川地方拳种。据云源于福建少林寺，明末传至四川，后孙楚南尽得其艺，并著书立说。后人为纪念先人，故名“孙门”。孙门特点：多拳少腿，讲究阴阳开合，意识逼真，靠身短打。功法练习有：立太子功、铁钾太子功、草龙桩等。徒手套路有单鞭拳、大红拳、缠丝拳、六通拳等。器械套路有天干棍、八母枪法练步单刀等。主要流传四川成都、乐山等地。

江河拳 四川地方拳种。据云源于河南开封、后传至四川南充。江河拳特点：动作严谨、讲究意、气、形三统一。其它套路有上五捶、皇宫拳、白马摊等。主要流传四川南充一带。

任家教 四川地方拳种，又名任门拳，系清朝咸丰年间、四川铜梁县三教场任思镇集众家之长所创。此

门讲究肘中夹手，长手变肘，手攻肘击，长攻短防，手脚相应，发力一瞬。技击上强调步活桩稳，矮身侧进，脚步擦地进退，靠身近击，擅使“扯钻捶”配合肘法快速连发。其功法有“扯钻捶、打草墩、打沙袋、滚沙筒”等。主要套路有任家教一至八路，任家枪一路等。现流传于四川重庆、大足等地。

苏门拳　四川地方拳种。又名舒家教，亦称苏家拳。其源流有三：①清道光年间，四川苏氏兄弟取南北拳之长，吸取醉拳身法步法的特点，创编而成。②明正德年间，河南苏（舒）裁缝所传，后以示纪念，谓之苏（舒）家教。③清乾隆年间，苏金财结合其它拳法创编而成。其特点是靠身近战，多拳法，少腿法。掌法多用标掌；拳法多用反捶。技法讲究连消带打，拳肘结合，刚脆快速。功法练习有拔功、单提劲、卧虎劲、举石锁等十几种。徒手套路有挑创拳、面步拳、镖子拳、四门等24种。器械套路有双锏、靠棍、镖子法、春秋大刀等14种。

步步追　四川地方拳种。其套路短小精悍，动作朴实。讲究气从丹田起，力从拳脚出，多用阴拳螺旋劲。技击上讲究彼不动己不动，彼若动己先动，以己之坚劲攻彼之横劲，不丢不顶打化劲，拈粘连随发寸劲。套路有过风拳、单鞭拳、追风拳等。流传于四川内江等地。

余家拳　四川地方拳种。清初，余氏在四川遇曾师、宋师，共研精琢，揉三家之精技于一体，创编成一种介于内外两家、南北两派的独特拳种。1918年，该拳种的嫡裔传人余发斋偕子余鼎山，到成都擂台较技，由于武艺超群，一时声名喧赫。1931年在重庆国术馆担任教练，同期参加重庆的武考，并获武士第一名。1946年余鼎山之侄余少华，受聘在成都体院传授余家拳术。后来，余少华之子余森详曾在全国性比赛中表演该门技艺。余家拳有大架和小架之别。技术特点：手法多变，滚捆擒拿，架势较低，多以云手扰乱对方视线，变换中突然出击。身法讲究缩身藏首，吞吐转折，大小开合，绵软中而发刚短快疾之劲。技法上讲究头、肩、肘、手、髋、膝、脚齐施；刚、柔、弹、脆、明、暗、断、化八劲并用。此拳参儒、道学说之虚实、明暗、阴阳、消长、生克、制化的对应关系。内重心静神凝；外重头正身直。徒手套路有五官拳、霸王拳、得胜拳、探花拳、齐心掌等10种。器械套路有流水棍、寒士剑、滴泉枪、齐眉棍等8种。练功方法有摔砂袋、滚沙筒、插豆盆等。主要流传于四川重庆、自贡、内江等地。

金刚禅自然门　近年新见拳法。传者奉嵩山少林寺初祖跋陀为祖，称此术秘传于四川佛门，至近代，四川宝龙寺大佛寺静悟禅师始公开传出。待考。

此拳的命名，暗示其术是取“金刚”之坚，“禅”修之静和顺乎自然的技击原则融汇而成。据说此门技法有拳套三十二，其中前五套名“陀罗尼五形”（包括：佛、龙、鹤、虎、鹰）；“跋陀七形”（包括鹤、龙、狮、虎、豹、蛇、雕）为武功之精。此外，还有锻炼抗击力和提高打击力的沐浴功与易筋功，以及桩功、腿功、臂功、气功等练习方法。

明海拳　四川地方拳种。清同治年间，浪迹江湖的少林寺僧“明海和尚”西游巴蜀，住持于万县长岑乡回龙寺，潜心研习四川武艺，与少林武功融汇贯通不断发展，自成一家，逐渐形成“明海拳”。其风格特点讲究：满手夹半手，阴阳分明，浮沉吞吐，刚劲有力，发劲迅猛，以拳为主，强调擒拿短打。步型以丁不丁、八不八为主。技击上讲究“你不来，我不发”，十字歌曰：“一字碱步硝砂，二字锁脚钩拨，三字阳面勇手，四字震天雷打，五字铁臂三连，六字金玉扭拿，七字七擒背肘，八字三剪回马，九字连环意划，十字黑虎标法”。主要套路有“正庄、腾步拳、侧势、钩拔、七擒、震天雷、明海总拳、二路扑刀”等。现流传于四川万县，云阳等地。

松溪派内家拳　拳术的一种。习者称此拳首先传自明代张松溪。今主要流传于四川南充，当地称为“陈家拳。”据《四川体育史料·武术专辑》载蔡军《南充地区武术拳种及流派》述此拳源流云：“清朝末年，天津‘兴顺镖局’镖师张午亭（自言松溪九代孙），因护送清政府委派的戚年赴四川顺庆府（今南充地区）接任。张到后将此拳授给南充的陈晓东。后陈晓东又传与其子陈伯庸和陈季康。此拳在南充影响较大，当地人称之为‘陈家拳’。”此拳基本功法包括：大鹏顺气功、易筋经、通臂功、鹰爪功。传有拳术套路12个，器械套路11个。其中多圈步、走小门；打、跌、拿兼有，以跌为主。注重练腰胯功夫，以及螺旋劲、爆发力。练习要领“七字诀”包括：练（内练意气、外显劲形）、看（外视对手、内视自己）、因（因地制宜、因人而异）、变（招随势变）、化（走化）、悟（心、神、气的最高锻炼境界）。与人徒搏时，多用抓筋拿脉、打穴击要等法。讲究乘势借力，在敌肘后管住敌手。与人较械讲究在敌持械手前一尺管住对手。

蚕闭门 四川地方拳种。又称缠丝门。其动作缠化脆沉，招式多变，要求："出步似行犁，行拳如吐丝，柔软沾连，满手半手脆快弹"。技击上讲究封闭缠拿，慢拉弓，快打拳，遇强柔化，逢弱急打，变化莫测。主要套路有十二滥缠丝、八步缠丝、缠丝拳等。

峨派五虎拳 四川地方拳种。该拳采虎踞、虎窜、虎纵、虎扑、虎啸时的雄姿猛威和神态，结合于峨眉武术短打、轻身、内功而创编的五种拳术。其内容有黑虎拳、白虎拳、虎爪拳、虎啸拳、旋虎拳。

梅丝拳 四川地方拳种。亦称"梅氏拳"、"梅师门"，俗名"九堆灰"。据传清光绪年间，河南有位姓梅的女算命者所传，后为纪念传者，故名。梅丝拳注重下盘功夫，初练时要求在九堆灰上习拳，练至一定程度时换练梅花桩。主要腿法有弹、蹬、踹、铲等。徒手套路有总桩、二路、八门、扭练、猫儿拳、九堆灰等。器械套路有钉扒、棍等。主要流传于四川荣昌、永川一带。

黄林派 四川地方拳种。据传清嘉庆年间峨眉山万年寺黄林道长，在深山长期观察群猴互斗及蛇兽相搏之态，取猴的机灵和蛇兽的柔猛融入拳中，创编出以火龙滚为主的拳术。此拳术讲究以步为先，以手为主，以柔克刚，见空打空，以快制慢，借力使力，以巧取胜；拳谚曰："高来用提手，逢中用破手，单鞭用盘手，伤人用箭手。"其特点是架势矮小，多拳少腿，技击时善用裹滚反劲。主要套路有四平拳、等桩拳、火龙拳、燕林刀等。现流传于四川成都、渡口、内江、达县、万县等地。

盘破门 四川地方拳种。其特点是高桩为主，拳多腿少，肘膝并用，手法多变，击腿低快，动作敏捷。技击上讲究以快为上，抢先发手，乘桥翻小手，脱桥走如风，多擒拿短打，挨肩封闭。套路有七星盘破、四门盘破、盘拨手、摆步连环、四门进桩等。

跛子拳 四川地方拳种。是以爪手、驼背、跛子三种象形动作为特点的拳术。该拳流传于四川安岳县一带，相传是峨眉僧人传授。共有80式，其特点是架式矮小，步法短快，矮打矮击，借力打力。运动中讲究顺身、顺步、顺法、随身、随步、随形。进招多以勾手正反击打，手肘连用，隐肘峰于挂手之后。善翘首，却不正视对方；虽驼背，但又似弓非弓；是爪手，然则勾直相间；腿瘸跛，但求屈中有直。行走讲究双膝内扣，起腿则是弯曲不伸，上脚即用后跟挂人，近战多以膝盖上击。

南兵拳 浙江地方拳种，属南拳类。南兵拳拳势有：仙人抖衣、老僧撞钟、张飞捆猪、懒扎衣、金鸡独立、探马势、披挑腿、带过黄花紧进、月沉海底、推倒泰山、七星势、提笼、十字逼门、连枝箭、撞倒泰山、白蛇弄风等19势。用腿之技19法，用膝之技8法。拳法有抬压拦斫，掀插穿撩，撑抹合挂翻，肘、肩、胯近身顺势插使。其拳法有南北二种：北法以长攻硬打为主；南法多以柔、巧取胜。其打法以长为主，以短为辅。长法猛击而前，短法自救不及。南兵拳有拳、刀、双刀、双锏、双鞭等，但无套子。

浙江南拳 浙江各地区流行的南拳自成体系，有高桩、低桩、满手半手、尚刚尚柔、重内重外、落轻落重之分。总的特点是刚劲有力，气沉丹田，沉肩沉桥、稳扎稳打、落地生根。以上肢动作为主，以象形为势，讲究蓄而发之，以气催力。步法以四平马为主。浙江南拳包括温州南拳、台州南拳、金华南拳、杭州南拳、宁波南拳等支流。

温州南拳 南拳的一种。流行于浙江温州的拳系。据温州拳械录载，此拳系浙江南拳的重要组成部分，与福建南拳有密切的渗透关系，且与太极拳、内家拳有一定的内在联系。其源流有文字记载，是在明万历年间成书的，专记温州掌故的《岐海琐读》一书，载有温州南拳徒手套路。器械套路，明何良臣《阵记》一书载有江南棍棒，温州称之为"柴"，取梃为棍，亦名"柴"，"正栅亦有七路"等。1929年"浙江国术游艺大会"上瑞安谢忠祥在大会表演了"六步拳"为温州南拳的代表套路。被到会专家考证为明代古拳种。其拳理为"刚柔法"，即刚柔相济。温州南拳主要讲究：①理气之法，务使呼吸顺畅，吞吐得宜；②进退之法，进则小马畜劲，不用力过猛，退取进势，守中寓攻；③趋避之法，遇刚则柔化，得机则刚发；④劲力通达，要求身如车轴，力由根发，尚劲不尚力，以横力破直力。特点是赤膊上阵，风姿古老，以形为拳，以气催力，开声发力，沉肩闭胛，落地生根。善用肩、肘、胯、膝等部位撞击对方，且两臂善发抖弹之劲。练功方法有站桩、走马、逃（推）马、运气、擎刀、端石、打砂包、盘拳、盘棒等。技击动作有砸眼掌、骑连环掌、猫儿翻身、长短拳等。现流行的套路有战拳、鹤

拳、虎拳、步拳、连环拳、中拦、鸡拳等二百多个。器械七十多个、对练数套。

黑虎拳　浙江南拳之一。黑虎拳手法有捶（冲）、抓、拿、贯、搂、砸、劈、扫、撩、砍、撞、压等。主要肘法有靠、撞、提等。桥法有盘、切、圈等。对身体的基本要求是头正、颈直、沉肩沉桥，含胸敛臀。在发力上要求其根于脚，发于腰，达于手，以心行气，以气行力，发声助力。劲力主要有爆发劲（分寸劲、长劲）、沉坠劲、撞劲等。步型有四平马、埋伏势、拷虎、不丁不八（四六步）、金叉（交叉步）等。其流行套路有少林黑虎然、小黑虎、黑虎架、五虎拳等。演练时要求气势连贯，气沉丹田，鼓贯全身，臂坚腰实，落地生根。在攻防技术上，讲究掌、指交叉使用，拳爪并兼、拳肘交替。

十二路技子拳　湖南地方拳种。据云约1900年，东安人雷法香传出此拳。雷法香（1863—1910），字香寄，书名荣旌，别号枫廷。此拳功法练习有桩功、臂功、腰功、腿功等。特点为近身快速短打，出手古怪离奇，刚柔相济，虚实相间。徒手套路有一路技子至十二路技子拳。器械套路有技子单刀等。主要流传于湖南一带。

八拳　湖南地方拳种。据《拳术见闻录》载："陈雅田，长沙人，学拳于罗大鹤，罗学拳于长沙言先生。言先生领悟蛇鹤之动作而创八拳。该拳以蛇之宛延进啮，左右进喙，快攻速防，以鹤之翅扑势疾神速，左右跳跃为依据，内寓气息，外观姿态。演练时，两手似抱婴如牛角，两脚如犁，二步一势，势势勇猛，变化多端，拳架短小，手发似软鞭，软中带硬，以功劲催力，以拳架致用。其功法有全身功、一字功、白猿功、五阳功、五阴功；套路有八拳、三步跳、十字桩等。现流传于湖南。

万法归宗　湖南地方拳种。据云由四川峨眉山一和尚所创。后由长沙人柳森严传开。该拳取鸟之轻捷、猿之灵巧、狗之窜跃、豹之凶猛而组成拳械套路。内修真气充盈，外练达于指端。特点：行拳时形似缓慢，击打时一触即发，攻防兼备，四方兼顾，动作舒展，桩马多为低势，多标手、少拳法。腿法以正腿为主，后蹬腿辅之。套路有：狗豹拳等徒手套路十三趟，及枪、棍、纯阳拂尘等。主要流传于湖南长沙等地。

孙家拳　湖南地方拳种。据《益阳县志》记载："益阳人鲁创。家境贫寒，自幼削发为僧。后云游各地名山古刹，于1609年……收养一镖师为螟蛉义子，并授予平生武学。将拳名初定为'子系'，寓意传宗接代，故定后名孙家拳。"此拳注重桩功、桥法，有"拳以桩为先，形以桥为法"之说。要求意气相连，意到气到，气沉丹田，以声助势，出拳猛烈，多发寸劲。特点为拳法密集，沉稳有力，多近身短打，开声吐气，以声催势。套路主要有：孙家小练拳、孙家拳、孙家大练拳、一字扣、大四门、小四门、八大桩等。主要流传于湖南益阳、南县、沅江一带。

自然门　拳种之一。湖南慈利人杜心五（1869—1953）所传。杜自称此术得自操四川口音的徐某。据杜氏高徒万籁声著《武术汇宗·自然本门拳术渊源》云："本门渊源不得详考。……然综其手法用劲，要亦不出少林武当之渊源耳"。

自然门不讲招，不着相，以气为功，以不失自然为本旨。所谓"自然"，是通过循规蹈矩的苦练求得。自然门入门初功，以舒筋法练习腰腿柔韧、关节灵活；同时以内圈手为根，屈膝环走，要求"身似弯弓手似箭，眼似流星腿似钻。"此后则习推手（即鬼头手），然后再加入踢法练习。自然门的功法练习中，以子母球练抓、斩、切、刺、抛、刷、点、拿、等法；以沙包练抓扣劲；以捏纠木棒练虎口劲；以三角桩练蹬踢法等。自然门的拳势有令牌式、内圈手、鬼头手、跕踢式、骈踢式、跕行式、外骈式、足心骈式、藏骈式、藏跕式、鸦雀步、回身式、长手推拿、捻步、翻锤、撩打、肘打、削掌、上山虎、靠打、跑闪、平胸掌等。

自然门打法分十九字，有歌云："生、擒、捉、拿，闪、躲、圆、滑，吞、吐、浮、沉，绵、软、巧、脆，化、妙、神字至上乘。"自然门技法要诀为："吞身如鹤缩，吐手若蛇奔，活泼似猿猴，两足如磨心，若问真消息，气穴寻原因。"

龟牛拳　拳种之一。据传，此拳为清初湖南平江永福寺僧人姚世月所创。该拳取牛之动，龟之静，模仿牛斗架、行步、吃草、犁田、滚泥、弹蹄；龟的游水、进洞、戏头、扑食、钻泥编成。演练时，牛拳讲究含胸顶角，埋头缩颈，怒目圆睁，力达四肢，脚趾抓地，出手沉重有力，多短拳，撞标手，发暗劲，时有发声，以气催力。进退闪躲，灵活自如。有走圆场，踩角等形式。龟拳按"十二龟极图"进行练习。气势勇猛，一气呵成。龟牛拳的练功方法包括桩功、铁牛伴身、头功等。套路主要有铁牛下山、铁牛挽角、铁牛摆尾、铁牛破埂；以及太极神龟图等。

巫家拳 湖南地方拳种。主要流行在长沙、湘潭、株州等地。创始人巫必达，传为福建汀州府连城县人，约清乾隆、嘉庆间在世；生平不详。至今已有六代传人。巫家拳讲究刚健快捷，干净利落。主要手法有攀拳、贯阳拳、炮拳、双飞掌、直擦掌、塌合掌、烈马连珠手、擂角肘等，称“五拳、六肘、十二掌”。主要腿法有吊、蹬、铲、连环、明尖腿等。步型以梅花步为基础，以自由桩、三叉步为主。劲力方面讲究“分寸、惊拆”，追求刚柔相济之力。主要套路有：卡吊六肘、三叉六肘、摆门六肘、田字六肘、穿云六肘、麒麟六肘和卡吊六肘拳、快刀削竹拳、哪吒闹海拳、八门惊锁拳、翻天印拳等，合称“五拳六肘”。还有第五代传人黄忠义创编的“阴阳连环出进手”等。巫家拳也有写作“邬家拳”的。



巫家拳

败桩十八拔 湖南地方拳种。为清末兰仙果所创。仙果又名仙轩，外号“水上飞”，人称“南侠”。该拳拳架高低起伏，步法灵变，走转圆活。强调心意，讲究六合（即内外三合）。要求身手敏捷，四法一体，避实击虚，进退自如，佯败诱敌，“败中”取胜，善用肩、肘进击。其功法主要有腰功、腿功、桩功、肘功、肩功。该拳种套路有败桩十八拔、单头反手六字连环棍等。主要流传于湖南株州县渌口一带。

岩鹰拳 湖南地方拳种之一。该拳由新宁县蒋兆鸿在形意十二形、少林五形、鹰拳、鹤拳的基础上编创而成。拳语云：形取于鹰，但重在象形取意，以意领形。外求手、眼、身、步配合严谨，内重心、意、气、力合一。强调以气催力，精、气、神、功混元一体，神目钢爪，动静分明，刚柔得法，灵活多变。倡导习练岩鹰拳，旨在养先天之气，炼后天之神，强筋壮骨，益寿延年。主要技法有：跌、扑、纵、翻、撕、抓、扣、拿、锁、离等。特点是一招一式、迅猛刚强、力主以快制慢。套路有：岩鹰拳一路、二路，虎鹰归巢拳。练功方法：一、眼神训练：1.久视香火而不眨眼；2.以手沾水弹射眼睛；3.静视远物；4.环视四周。二、爪功练习：1.抓放圆铁球；2.抓放沙袋。三、掌功训练：以掌劈砍树条。四、打桩练习：以掌、脚进行击、抓、靠、撞、点、蹬、踢、铲等方法练习。该拳主要流传于湖南新宁，及邵阳部分地区。

梅山派 武术流派之一。亦称“新化派”。流传于湖南梅山地区。梅山古有武风，宋以前多使戈戟，善弓弩。吴政尧《开远桥记》：“出操戈戟，居枕铠弩，刀耕火种，摘山射猎。”明时尚弓马，重实用，轻功亦有出众者，新化义军首领李庭禄即能“拔剑飞檐”（见《新化县志·姚九功传》）。明以后南北武艺相继传入，当地拳家取其精华而独成一派。该派武术简捷实用，粗犷有力，手法多，桩步稳，常发声助劲。注重桩功和指掌功。俗言“四十天打，三十夜桩”。功法主要有打（砍劈、踢扫）桩、抓墩、抓瓢、打砂包、举石锁、舞沙棍（竹内灌沙）和桶子功。练功演拳多扎腰。徒手套路主要有：梅山掌、三点梅、五点梅、九点飞、七步追、八步赶、一点红、满堂红、梅城拳、边式、朝天三柱香、三十六扣手等。器械套路主要有：单双刀、剑、棍、化戟、滚耙、绳鞭、花柱、铁尺、板斧、锏等。桩法主要有工字桩、田字桩、四门桩。

孔门拳 湖北地方拳种。属南拳类。相传发源于湖北黄陂附近，后传到广东。现在长江流域，尤其是武汉广为流传。该拳讲究头顶项直，松肩直臂，龟背溜臀，趾落膝跪。它具有南拳刚劲挺拔及手法丰富的特点，又受内家拳的影响较大，发劲要求柔而不软，柔中带刚，出拳使用阴劲，将接触敌方时用策劲（即爆发力），突出猛狠二字，拳法有侧、化身、冲、捞等；掌法有滚、搓、撤等；手法有云、十字、枝字、拿、鸳鸯飞花等。步型有马、弓、虚、三七、独立和坐盘等。一般初学时先学马步桩，后练子母桩（即三七步桩）。孔门拳腿法有旋风腿、铲腿、连环腿、扫腿与缠腰腿等，此外还有一些跌扑滚翻动作，如鲤鱼打挺、乌龙绞柱，抡背等。从部分腿法与跌扑动作来看，孔门拳吸取了长拳的成分，具有轻巧利落跳跃多的特色。

孔门拳主要拳套有龙狮、凤狮、云燕、劈龙珠、八拆及套路较长的猴拳、醉八仙，还有既能单练又能散手的六合图、八卦图等。器械有刀、枪、剑、棍、

大刀、鞭、钩、三节棍等，还有一套十三个半把子的气功训练手段。

洪门拳　①湖北地方拳种之一。据传此拳溯源于宋太祖，有云"赵匡胤三十二手定天下"，所以洪门拳名多用"手"字，如"总手"、"封手"、"金刚手"等。明末流入湖北，吸收当地各派之长。在拳名上出现了"老君堂"、"九宫手"等标志着与道家有深厚缘源的称谓。此拳讲求发力、发声，有"嘎"、"噫"、"嗨"、"嘿"、"哈"练气五音，以气发力。拳诀有"窝身侧扁势势紧，吞吐沉浮须分明，口出五音通脏腑，面容严正心手灵，若问奥妙在何处，猛、准、稳、狠、不留情"。主要拳套有"总手"、"封手"、"洪门手"、"子午手"、"金刚手"、"青龙手"、"八大手"、"九宫手"、"十字手"、"老君堂"、"出海"、"盘柳"等。基本功方法有"站桩法"、"练步法"、"练气法"、"练力法"，还有实战练习的"走游手"。

②四川地方拳种之一，称"洪门"。其特点是：动作刚劲勇猛，干净利落，发声助力，富有阳刚之美。技击上讲究："来得高，往上挑，来得矮，往下窜，不高不矮用手排"，实战中多大开大合，正面进攻，防守多以小臂架格拦截。其主要套路有大洪拳、小洪拳、洪门捶、洪门手。



洪门拳

于门拳　湖北地方拳种。据传清道光年间，湖北于某所传，故名。后传至四川重庆一带。于门拳特点是手法变化快、攻守紧凑、刚柔相济。主要手法有提、砍、搾、压、剁、勾、挂及封闭擒拿等。功法练习有打沙包、拔木桩、站桩等，徒手套路有一马三箭、支子拳、挂印封喉等12种。器械套路有南征棍、滚蹬剑等6种及对练。主要流传于四川、湖北一带。

大字门　湖北地方拳种。属严门。以"四十五大字"为法理，讲究三尖、六合、五峰、三息、沉托开合。三尖即捶尖对鼻尖、肘尖对脚尖、脚起向后翻，以后腾剪为主。六合即脚与手合、手与眼合、眼与心合、心与意合、意与形合、形与力合。五峰即头峰、肩峰、膝峰、尾脚峰。三息即息手、息腿、息胯吊筋。套路有童子战等。

小字门　湖北地方拳种。属严门。以"七十二小字"论势法，讲究"起落进退，翻侧收纵"，起要横，落要轻顺，进步低，退步高，翻身顾前后左右，收如伏猫，纵如猛虎。其动作迅疾，出手不冲即砸，不托即劈，不推即叉，回手不刁即裹，不扣即搂，不封即缠。其套路有侧进手、白龙寿拳、催战手等。

九宫掌　①地方拳种。又称"神打拳"。"三十六穴手"。其源不详，湖北、湖南部分地区流传。其特点为：形不带意，意想穴道，气贯四梢，柔里藏刚，防护紧密，发手快准。以击打穴位为主。拳诀有："近身发手似箭疾，二指一点血气闭。来势凶猛妙手戳，对方章门幽门弱……筋脉拿法似鹰强，咽喉肾囊抓住之。"套路有九宫掌、九宫十八腿、龙凤剑、真武刀、龙门枪、天门棍、九宫鞭、铁尺及九宫气功等。②劈挂拳手型。五指分开伸直，掌心提涵，腕关节内扣。

王门拳　湖北地方拳种。相传清末荆门县一王姓者所传。拳中讲究三尖相对：手、鼻、脚三尖成一线。周身六合（心与眼，眼与手、手与腿、腿与力、力与气、气与胆），进而胆心相合，周身合一。并有五到之要求（即阴出阳到、阳出阴到、心到眼到、眼到手到、手到力到）。特点为眼似铜铃手似锤，身立如碑、身捷似猿、身缩如猴，脚如钉，手如弹子，发劲如雷震，上打下关，脚手相连。徒手套路有：坯拳青龙占、进还手。器械套路有：连枷棍、双锏等。现主要流行于湖北荆门一带。

丹功门　湖北地方拳种。亦称单宫门。据云源于湖北严门，经严寿后演成一派。清道光年间传至湖北汉川。丹功门特点是"点打四面窍、肝胆气护窜"之说。讲究快、准、狠三字。歌诀曰："一捶不准，二手不狠，误了老师影本，梅花手打快，要没打准必假败。"其它套路有黑虎捶、百子炮捶等。主要流传于湖北。

佛门拳　湖北地方拳种。此拳讲究凹身扁侧、吞吐

浮沉，动作刚劲勇猛，发力时以声助力。并把人之一身分为三节，讲究三节明，气血和，脚手连。如上不明出手乱，中节不明混身空，下节不明腿无法。套路有七星拳、绵掌手、六虎手等。

严门拳　湖北地方拳种。清康熙年间，由京山永兴镇严家棚子人严鹏所传，今湖北京山、天门、荆门、应城等地亦有流传。其拳以字论法，含四十五大字和七十二小字。讲究阴阳、五行、八卦与脏腑、气血、四肢相合之理，要求七节八寸，九处相连，十二节相对。技击上讲三战，即出手为奸战，沾手为滑战，打手为急战。要求去者要轻，动者要灵，打者要沉。力法讲浮沉持缩，沉克速游。以排打功为主要功法。套路有：二八战捶、大青龙手、八虎拳、马铃捶、五星耙、大刀等。

空门拳　湖北地方拳种。据传明末清初大冶县的孙庭章始传此拳，以后流传于武汉、大冶、黄石、黄冈、黄陂、孝感、咸宁等地。空门拳兼有南北拳的特点，并受武当拳术的影响，讲究以意用气，以气催力，发力时伴发声。要求内外合一，三尖相对（脚尖、手尖、鼻尖）；六合相随（手、肘、肩、胯、膝、脚）。套路有龙式、虎式、凤式、燕式、龙虎斗、虎战山、逼龙珠、龙虎出洞、八拆等。器械有斧、锤、铁尺、标角等。

岳家拳　湖北地方拳种。源于鄂东蕲春、黄梅、广济地区，其拳架短小古朴，桩沉步稳，带气发声，多手法，少腿法，重技击实用。以“残、推、援、夺、牵、捺、逼、吸”八字为法，发力时讲“惊掣崩抖”，要求手到脚到，气到声到。手型有点掌、螺旋掌、虎抱头拳。步型以食鸡步为主。徒手套路有一字拳、二连拳、三门桩、四门架、五法、六合、七星锤、八法、九连环拳、十字桩。器械套路有岳家拳、钩镰枪、双锏双锤等。

窖门拳　湖北地方拳种。其特点以夹马步、走三角为主，多铐子手，讲究以意运气，以气催力，出手不露形，贴身肩肘掌。套路有串连拳、封头、黑虎以及串连对打。

绵拳　拳种之一。又称“延手”。因其拳势绵延柔长，较搏中能随对手的闪躲退缩而延势续劲，故名。其源无考，近现代流行于河北、河南及湖北、湖南、江西、四川诸省。绵拳套路动作舒展，轻松自然，势长劲绵，缓中有急。行拳要求做到“断而未断，连而未连”；交手以柔化为主，讲究一个“柔”字：柔则顺，柔则化、柔则长、柔则进；发力讲究缓蓄猛发，先收后发，沉气助力。其手法有冲、搂、崩、挂、砍、穿、拨、捋等；肘法有顶、撞、拨、架等；身法有拧、转、挤、靠等；腿法有丁、弹、踢、扫等；精神讲究纯静松一。其套路主要有六架式、大八拆。基本功有四，即抖臂、抓空、揉木球、捋蔴辫。绵拳演练强调心静、气沉、身柔，对人体神经调节、血液循环和关节的灵活性、协调性有较高的锻炼价值。

隐仙门拳　湖北地方拳种。该拳由清咸丰年间，湖北胡凤庭所传。胡本儒生，文学士。相传胡为习武而寻师至河南归德府天开山兴国寺，于明心长老处学得此拳。拳理讲究内修三宝：精、气、神；外收三宝：日、月、光；身练四形：龙、虎、鸡、猴；力贯五顶：两手、两足、头顶。注重四法三要求，即力法顺达，打法巧妙，身法稳固，一法多法。风格特点：拳法紧凑，势法相连，桩步低沉，身法多变，逢力则化，吞吐浮沉。套路有：七十二手、三十六腿、地绊手、大力手、变法手等。功法有练力、练指、练掌、练拳、练膀之分。主要流传于湖北汉川、汉阳、武汉、天门等地。

锦八手　湖北地方拳种。河北沧州赵铁铮于五十年前所传。特点是发力讲寸劲、螺旋劲，多腿法，重掌法、爪法，步法灵活多变。练功方法有掌功、爪功等。步法以八步、连环步为主。除徒手套路外，还有天柱剑等器械套路。主要流传于湖北。

赖门　湖北地方拳种。赖门又称赖家拳。相传，清咸丰年间，有一姓赖的拳家所传。后人以其姓取名“赖家拳”。拳中主要掌法有：插、剪、砍、提撩、偷桃等。拳法则以冲、拨、勾、中字为主。腿法中突出扫腿之威猛。特点：手出脚动，动作匀称，幅度偏小，注重打拳行气，气沉丹田，多手法，少腿法。讲究双脚不可同时离地，无地不生根；步法稳中求健，发力要充实。该拳主要流传在广济、大冶两县，习者较少。

熊门拳　湖北地方拳种。其拳讲究“擒拿封逼，吞吐浮沉”八法，拳势四平中桩，要求盘膝悬裆滚肩，动作快速。以掌法为主，擒拿见长。套路有太乙金刚唐手，分为10趟，共108手。

三十六路宋江拳　南拳拳种。相传是取岳家、杨

家和峨嵋等三派手法之长，汇成一体，综合而成，至今已流行一百多年，在江西流传较广。该拳以腿法为主，手法为辅。步型上以中桩和矮桩相结合。步法多用梅花步，即走小三角马。进攻时主靠腿击打敌方，且以胸腹以下部位为击打重点。手部主要起辅助或虚晃迷惑敌方的作用。手法除用拳、掌、勾常用的方法外，还多用龙爪、五雷静打手法和弥陀擒拿法等。练拳不发声，有"口开气则散"之说。该拳主要拳套有大莲步、小莲步、陀拳、单白鹤拳、双白鹤拳和铁笼关虎等。

字门拳　①江西地方拳种之一。流行于江西上饶、抚州、九江和宜春等地区，据传至今已有二、三百年的历史。字门拳动作活动范围小，结构严密紧小，讲究既练劲，又练气；既练身，又练心。步型上多要求不丁不八，常用圆步、转步和边步。腿法上多用低腿，即暗腿。身法注重中正、折叠、俯仰、扭转、圆扁的变化，讲究圆身偏侧，吞吐浮沉。在手眼身步的配合中，力求做到："眼如铜铃手似箭，龙爪虎尾蟹弓背。"该拳在劲道上主柔，擅长含化劲，讲求以柔克刚，以小制大。在技法上强调"吞吐浮沉"。

字门拳共有15个套路，其中1至8套较完整，即缠、推、圆、夺、牵、拿、逼、吸。这八个字是字门的八种基本方法，每个"字"即是一个短套，每套约有30式；这八个字之间可以互相穿插，互相衔接，任意变化，但每字也可独立存在。八"字"中以前四"字"为主，第五个"字"起，其套路中就有跳跃和跌扑滚翻动作，而技法和要求上都与长拳不同。

②四川地方拳种。其特点是以字形取意，每字一动，以单练为主。练习时要求以意领气，以气催力，讲究一字串三字，大字套小字，长手代短手。主要套路有一字、大字、天字、地字、十字、田字、川字、七捶、九捶等内容。



字门拳

江西南拳　流行于江西的南拳，主要有"硬门"、"字门"两种。硬门南拳主刚，以硬劲得名。套路短小精悍，动作结构紧凑，方法变换较少，讲究左右互换、进退连环往复。如"田门拳"、"八门解锁"等，整套只有三十五、六个动作，往返练习。"主攻之胜"是硬门南拳的技击特点，即进攻时主张硬打硬进，动作迅猛，拳势激烈。技术上要求"重力活腰"，注重身法训练。劲路上特别强调发于腰、顺于肩、达于手，力通"三节"（梢节、中节、根节）。身体姿势要求头正、劲直、沉肩、挺胸、直腰、裹膝、扣足。步型以弓、马为主。主要套路有："大田门"、"小田门"、"六九"（五十四动）等。器械有：牛耳刀、大刀、耙、棍、板凳等。硬门南拳又分成许多支派，著名的有"马家"、"猴家"。"马家"的特点是架子大，动作舒展大方。"猴家"的特点是架子小，紧凑严密，灵活多变。硬门南拳现流传于南昌、丰城、清江、宜春等地。字门南拳是内功拳，是练拳、练气相结合的拳术，以柔为主。共有15个套路，其中前8个套路较完整，即缠、推、圆、夺、牵、拿、逼、吸。这八个字是字门的八种基本方法，编成套路进行锻炼，每套约有30个动作。八个字之间可以互相穿插，任意变化，称为"六十四片手"。"片手"是指套路，但这种套路没有起、收势和过渡的衔接架式，没有走空之势，可作为对练和散打的手段。字门的腿法都采用低腿（暗腿），主要腿法有铲、踹、勾、后绊等。手、眼、身法、步要求做到：眼似铜铃，手如箭；龙爪虎尾，蟹弓背；丁不丁，八不八，你不来，我不发；圆身扁侧，吞吐沉浮。字门基本训练方法有弄三关、圆手（包括内圆、外圆、小圆）、扳马（脚）绞手、抛托手等。字门的技击方法有十六字要诀，即擒拿封闭、方圆抖落，圆捆扁折，吞吐沉浮。这十六字都以身法为基础。字门拳流行在上饶、抚州、九江、宜春等地。但由于地区不同，其内容风格也有差异。

硬门拳　江西地方拳种。流行在江西南昌县、丰城、萍乡、清江和宜春等地。主要流派有马家和猴家。此拳套路短小精悍，内容简练，动作紧凑朴实。步型以弓、马步为主，要求严谨，切忌掀脚拔跟。上肢动作要求力通"三节"，即起于根节，顺于中节，达于梢节。该拳十分注重身法，强调"重力活腰"，发劲于腰，顺于肩，达于手，整个形体要求头正、颈直、沉肩、挺胸、直腰、裹膝、扣足。该拳在劲力上主刚，擅长发硬劲，进攻时讲究硬开硬进，发劲刚爆，拳势猛烈。防守时要做到含胸、收腹、转身、退闪，力求避开锋芒，柔而后发。硬门拳的主要拳套有"田门拳"

（其中又分“大田门”和“小田门”）、“八门解锁”、和“六九”等。不同流派的拳又各有特色，如“马家”以架子大，动作舒展大方著称；而“猴家”的风格则是架子小，动作紧凑严密，变化多样。硬门拳除徒手拳术外，尚有器械，如牛耳刀、大刀、耙、棍和板凳等。

法门拳　江西地方拳种。其拳尚柔拳，重单练，擅点拿，故手法常多于拳，以单枪手（一指功）为要手。身法动则半侧，步法出步丁八。入门初练穿圆手，骑马步，继练砍、挑、甩、提，拦肘、捆肘、铁门扇、金丝缠腕，上下车轮手，左右半边月，左右提，风火拦铁闸。该拳动作朴实，步法多变，脚走弧行，拳打四面，招势连环，多发寸劲、抖劲、柔劲、沉劲等，并常以发声助力。练习时要求身正步稳，裹裆扣膝，虚实分明，神态自然。技击上讲究挂角踩边，偏门侧击，引前动后，指上打下，逼势取逆，连消带打，借势用力。其徒手套路有：圆滚倒马、溜马、上下盘、木牛分筋、三角抖、大金丝、大八法、小八法、连环步、五破槽、顺开拆、蝴蝶扑地、五虎穿裆等。

鱼门拳　南拳拳种。又名“六家艺”起源于湖北咸宁，流传于江西。此拳穿绕手法多，脚法少。据向恺然撰《我练太极拳之经验》称：“所谓鱼门拳者，架式十二路，用法与太极相似，亦有两人推手之法……练时亦贵慢，贵不用力”。此拳发力讲究松、合、冲亦称“垮力台”；有五峰磁力法，即头、肩、肘、臀、膝等。练习时要求脚踩八卦，手扣七星，上下分三关，三尖一条线。主要套路有六和图、八阵图、燕青图、六角长拳等。

十二形龙拳　拳种之一，是仿龙形并结合古代养生导引气功创编而成。相传清咸丰年间，源于贵州，后传于河北唐县、山西灵邱、大同等地。其拳以阴阳五行说为理论依据，以吐纳导引为基础，讲究内练与外练相结合，身法以龙形敏捷多变，步法以行步为主，且多中下盘架势。练功方法有柔腰功、柔头功、活肩功、柔关节功、腿功。套路有形龙拳、青龙归洞、龙形四掌等。

水族拳　贵州地方拳种。动作古朴小巧，以十字路线往返，四方开合，左右对称，多拳法而少腿法，强调近身短打，后发制人。水族拳主要套路有“八步追拳”和“双锏”。现流传于贵州独山、三都等地。

杨家拳　拳种之一。传说由宋朝杨家将所传，故称之为“杨家拳”。此拳行拳连贯、攻防兼备，多以弓、马、跪步为主，拳法以冲拳、按抓、劈、抠、砍抓见多。主要套路有高桩、八合、美女梳妆、杨家绝命枪、穗子鞭、三十六式鞭杆、杨枪棍、子午单修棍等。现流传于山西代县、繁峙；四川重庆；贵州丹寨石桥、雷山等地。

地功拳　拳种之一。亦称地趟拳、地术犬法、狗拳。参见“地趟拳”、“地术犬法”诸条。

精合拳　贵州地方拳种。据云四川周廷泽所传。精合拳分四路、十八跳。一路为“奠基”、二路为“奠腿”、三路为“全堂会”、四路“全党会”。十八跳是根据虎、猴、狗的形态，同蹦、窜、门、扑、滚等与攻防技法融为一体。分单练对练两种，以手法多变，手法腿法互用，多跳跃动作为特点。此拳的练功方法有滚沙筒、打沙袋等。套路有一路奠基、四路全党会等。现流传于遵义一带。

邹家拳　流行于昆明地区。属南少林，系云南昭通市人邹若衡所传。此拳由许多小趟组成，每一趟约十多个动作，往返相同。邹家拳上肢动作较多，腿法较少。手法常用挂、撩、插、推、搬、扣、标、摆、勾、提等。腿法多为扣、铲、踩、撩等。步型以弓、马、虚为主还有跪步、仆步、骑龙步、半马步等。在身法上要求含胸、拔背、沉肩、坠肘、塌腰、提肚。呼吸采用逆呼吸，收腹蓄劲，身动气随。发劲时，强烈呼气。在技击上长短手混出，强攻巧取，得“势”不让人。套路有虎尾鞭、七步四门、铁迎五峰、六合连环、七星赶月、八步缠丝等。

佑家拳　江苏地方拳种。系清嘉庆年间江苏扬州地区三水镇（今姜堰镇）的黄佑集诸家武术之长所创。其风格特点是：身灵步活，发劲短促，慢如太极，快似少林，架势矮小，后发制人。主要套路有丹凤拳、小金湘、花四门、黄佑拳、六路锦掌、板凳拳等。现流传于江苏的泰县、泰川、泰兴、兴化、扬州一带。

苏南南拳　流行于江苏南部地区的拳术。属南拳。据传源于常州地区，始于宋末元初，盛行于明清。该拳虽属南拳，但独具特色，既没有一般南拳的硬脆刚劲，也没有拍打呼叫及慢速推掌运指的方法。讲究声动并举的开合呼吸法。突出的特点是拳架低矮，套路短小，运动幅度较小，无高腿、直腿，多近身短打。套路有前后五虎、前后白虎、白鹤手、金台手、杨家手等。器械套路有单风刀、崔阳大刀等。该拳主要流传于常

州、武进、金坛、苏州、无锡、常熟等地。

梁家拳　广西地方拳种。流行于广西柳州地区。据传清同治年间由梁绍庄所创，其特点是动作朴实，刚柔结合，以意行气，以气发力。常用推撞拦截，顶震靠贴，擒拿抓抱摔等技法；出手敏捷连贯，吞吐沉浮，缠绵相连，腿法多用挟、错、踩、扫，蹬、踢、踏、勾等。技击上主张远则用手足，近则用肘膝，避实就虚，出奇制胜。练功方法主要采用站桩，"使气"法。拳术套路分初、中、高级和散手。器械有刀、剑、棍、绳鞭等套路。

蹉跤门　扬州地方拳种。相传是清朝人张酒海所创，近代有何玉山传授此拳。蹉跤门拳术套路中有明八腿，暗八腿；明八掌，暗八掌；明八捶，暗八锤之分。在代表性的套路形拳中，有里踩腿、外桩腿、侧铲腿、里合腿、连环腿、踘子腿、蛇舔腿、二接腿、飞剪腿、扫膛腿等明暗腿法。掌法有盖、缠、绞、云、推、披、挂、劈、穿、挑、撑、拦、格、压、抖、捧等各种明暗掌。演练起来，要求起伏转折，大开大合，动静相间，虚实分明。技击原则是：上下相应，手脚并用，躲闪格让，遇空即补，招招相连，势势连环。蹉跤门的套路还有气功武术相结合的行气十三势、鹞鹰、龙形番子、通臂、练步等。器械则有八卦单刀、八卦双刀、单（双）戒刀、锁喉枪、九转梅花枪、春秋大刀、三节棍、双头枪、双钩、猿猴棍、九节鞭等。对练有徒手靠打、单刀缠丝枪、三节棍对枪、空手夺枪、夺匕首等。

九华山拳　安徽地方拳种。亦名九华岔拳。据传，明万历年间有何九天者，幼学拳剑云游四海，后定居九华山，融各家之长，独创九华自然门，自成一家。拳论中讲："以雄为气，以意行气，以气运身、注于丹田。心为令、气为旗，号令一动，旗开气行，四肢伸缩，筋骨舒展。"要求疾如电，回如风，行于内，发于外。交手时主张先声夺人，以雄为气，气势逼人。在练法上要求根基稳如盘石之固，招势"以险为意"、狠毒刁钻。用法上讲究先观其势，再随其变，须发而必发、须制而必制、以肢接肢、引进落空、乘隙而入。演练时要求目定神怡，幽详和顺，"绝象而觉明""觉明而性灵，性灵而神充，神充而精凝"。以达内外合一。要求以正和，以奇胜，奇正相生，循环无端，临敌要变，虚实要转，攻中寓守，守中寓攻，出奇制胜。特点为柔多刚少，修内多于外。套路有九华岔拳1～10套、抄手拳、岔拳十八式、万胜单刀等。功法主要有桩功（各种步型）、二指功、抓葫芦功等。主要流传于安徽一带。

岳王拳　安徽蚌埠地方拳种。计有十路，每路可单练，也可对练。该拳讲究进退攻守的步法，闪展腾挪的技巧，粘身靠打的技法，跌摔、擒拿的功力。在技法上多采用豁打、压打、截打、封把打、有搂勾扒快、上绷下压、四平四搂等法。技击上讲究逢闪必进，逢顾必打，要求"发步进入须进身，身手齐到方为真"，做到全身上下完整协调一致。

石头拳　①拳术的一种。清代末期唐殿卿所传的一个拳种。此拳一说是唐殿卿所创，二说是少林僧所创。其内容包括拳术和器械两部分。拳术有十路弹腿、短打、拳帽、六家式、七星架、上石头、下石头、曦阳掌等单练套路；也有接弹腿，燕青散手，擒拿对拆、五锤、六式、八式等对练。器械有五虎群羊刀、三叉刀、日月双刀、戚门十三剑、四门棍、五虎群羊棍、六合枪等。对练有单刀进枪、棍对枪、十二路对棍等。此外还有桩步丹田提气术、排打功、铁砂掌等辅助功法。石头拳主要手法有：崩、劈、挑、砸、穿、翻、搓、盖、冲、点、切、撩、勾、缠等。腿足法有：蹬、踹、分、缠、摆、挂、踢、踩、震脚、旋风脚、箭弹腿、连环腿等。步法有进、退、滑、垫、过、跳；步型有：虚、坐山、弓、马、仆、歇、偷、骑龙步等。身法有吞、吐、闪、展、腾、挪、挤、靠等。石头拳的特点是动作舒展大方，身法紧凑，步法灵活，拳势威猛，刚劲有力，发拳有穿山洞石之情，落步有入地生根之意。演练时给人以斩钉截铁、势如破竹之感。要领是身正、胸挺、松肩、垂肘、扣膝、活腰。还有"练拳如相搏"之说。气法的运用则强调呼吸与动作的密切配合，做到气劲合一。发劲时要以意领气，以气催力，力发于腰，突出脆劲。理论上则注重三节明、四梢齐、五行闭、内三合与外三合之说。在技击方面主张以快打慢，以攻为守。

②拳术套路。其拳法以石头名，喻拳法之坚。有单掌、双掌、十字掌、花手掌、捕拳、十字拳、魁星拳等拳法和手法；腿法有二起腿、飞腿、提腿等。架式以矮架为主，动作刚劲有力。全套分四路共42式。主要动作有分手、并蹬、双掌、花手单掌、魁星独立、花手勾掌、马档捕拳、寒鸡拜佛掌等。

阴阳掌　安徽地方拳种。又名阴阳十六招。据传由二十年代流入当地，现习者甚少。该拳是以"阴阳"哲理为理论依据。运用"阴阳"解释万物变化的道理，作

为拳术变化的指导思想。“阴尽而阳出，阳尽而阴出”。伸为阳，屈为阴；仰掌为阳、俯掌为阴；实为阳、虚为阴；刚为阳，柔为阴；动为阳、静为阴。“动而生阳，静而生阴；动之始则阳生，动之极则阴生；静之始则柔生，静之极则刚生”。现流传于安徽部分地区。

虎尊拳　即虎拳。“尊”字，取虎为百兽之王的含意。参见“虎拳”条。

太乙门拳术　拳种之一。该拳取象于醉态及猴神，无醉态而善醉步，动作中常保持一腿虚悬，步活身灵，善用腿功。以四路踢腿和一路搂腿为基本功；以四路金刚拳为基础。有太乙拳、太乙对拳、太乙散拳、四路金刚拳、八纪拳和太乙剑、太乙刀、戚门十三剑、缠丝刀、罗家棍等套路。

五童气功拳　拳种之一。五童气功拳是方良寅拜大别山天柱峰吴道人为师所学，后为方家四代相传至今。所谓五童是：一童健身，二童防身，三童功法，四童功德，五童信念。此拳功的起式和收式，均为双手合掌，意即对此拳有真诚信念，才能修炼成功。

五童气功拳要求内外兼修，以内功为主，以外功为辅。讲究“八归”（心归、意归、气归、力归、眼归、耳归、口归、鼻归）；八功（心功、意功、气功、力功为内四功；手功、眼功、身功、腿功为外四功）；八法（内外法、动静法、刚柔法、快慢法、形神法、虚实法、阴阳法、蓄发法）。提倡功拳并练，功为拳骨，拳为功肉，有骨有肉，有气有血，有精有神方为体。追求发放外气，讲究棉里藏针，以柔克刚，以静制动，快慢相兼，内外结合。手法上讲究：太极螺旋劲，快拳似流星。五童气功拳有三套拳术：①、入门拳，名“对三术”；②、发放拳，名“醉猴拳”；③、行运拳，名“金灵拳”。

少摩拳　拳种之一。其源不详。1932年，刘丕显在河南国术馆部分学员中传授，金丽贵得其技，并有所发展。此拳无定势，既可单操对击，又可成套演练，尤重实战。招法巧妙，身步捷便。练法讲究以意领先，以无当有，柔身顺势，循序渐进。打法讲究“观阵势，疾闪转，虚晃实击腿似箭，巧捷准狠刚脆猛，气势相合招相连。”善于游身求进，以步制人，挨身靠打，切肘擒拿。手法有探、刺、砸、盖、搓、捋、锁、切、搂、推、穿、截、甩、贯、格、掏等，以掌为主；腿法有点、踹、铲、剪、蹬、踩、踢、撩、扫等，以点、踹为主；身法主要为闪摆伏伸，拧转抖靠；步法主要为迂回圈绕，曲行逼进。套路有少摩拳（两路）、少摩剑、少摩刀。实战有少摩散手、短兵对击、长兵对击。功法有打砂袋、击吊球和桩功。

尼祖门拳术　拳种名。该拳托名儒教祖师孔仲尼，故称尼祖门。其特点是，架势适中，掌法圆活多变，劲力充沛，动作严密。该拳种拳术有如意反掌、太乙仙掌、九龙乾坤、四路奔打。进行散手练习时，辅以排打硬功。器械有天罡剑、双剑、旋风刀、双刀、削手刀、九龙扒、六合枪、虎头钩、柄锄如意拐、飞镖、链鞭、绳镖、紫峨棍、九节鞭。对练有双手对三节棍。

吕红拳　拳种名。又称吕红八势。据传是明朝高塘人吕红所创，登封李逢源所传。后由吴翼翚从阎国兴学得而传至上海。该拳动作旋转缠搓，手法连环圆活，动静变化裕如。该拳基于八势单操，一势一发。八势名称为冲击、挑掠、斩截、翻拧、穿转、闭滚、云撑、扳横。后加入“六合八法拳”中的七势，共15势。

佟式六合拳　拳种名。指佟忠义传留于上海的“六合拳”，“六合”指东、南、西、北、上、下，以喻练拳前、后、左、右、上、下都需照顾，练时要手与眼合，步与身合，智与力合。动作按龙、虎、鹤、兔、猴五形和乾、坤、坎、离、震、巽、艮、兑八卦方位进行。要求做到动如游龙，定如卧虎，迅如狡兔，灵如猿猴，轻似云鹤，其架式威武挺秀，矫健敏捷。动作招式用四个字象其形，取其意。如力士分牛、西子捧心、鲤鱼分水、守株待兔、仙人指路、童子拜佛、乌龙摆尾、大鹏展翅等。套路有六合拳、行拳、迎门炮、行龙拳、化功拳等。参见“佟忠义”、“六合拳”等条。

护身拳　拳种之一。原名“护符拳”。据传，此拳始于清末义和团运动时期。义和团失败后，团员李忠厚流亡湖北武汉一带，传此拳于马贵基，并赠其《护符拳》手抄本。后马家迁居陕西，遂传拳于当地。护身拳以八卦玄学为理论基础，演练时要念咒语，身着黑衣，前胸为“青红二龙”，后背有“七星高照，瞻望北斗”字样，衣里肩部还有八卦之“坎”字；或穿“十三太保”服（黑色，以钮扣数为十三而谓之）。其特点是运招迅速，曲线绕进，结构严谨，擅发寸劲。徒手套路有开门、扑虎、铸子、护身短打、护身阴阳掌、青红衫、回守等。器械套路有护身刀、护身枪、护身棍、凤翅镏金镋、大刀、双钩等。功法有刀枪不入、馁腹、飞镖、散打十八法等。

武当功家南派　近年见传的一种拳术。习者称此术传自明邓钟山（约1815～？）。其术内容庞杂。包括有拳、械套路，软、硬、轻功法。

岳氏散手　拳种之一。传者称此术创自岳飞，故名。初仅八手，即上盘三手、中盘三手、下盘两手。后人增益为173式。该拳手法简捷，步法以“钩腿盘旋”为特点。清末，河北雄县刘仕俊学得此术，于同治年间只身至京传艺。岳氏散手始广为流传。1921年，北平体育研究社聘刘仕俊之弟子刘德宽执教该术。刘德宽归纳旧传岳氏散手，连贯成套，名之为“岳氏连拳”。

松江少连山拳　据传此拳源自少连山。清乾隆时，松江郁光明学回，转授乡人。该拳种动作紧凑，架势小巧，动作中以拳、掌、肘的用法见长，偶然有腿法相间。它以腰为原动力，发劲由柔缓而至刚疾。其练习场地只需六尺见方即可。从清代至日寇入侵前，竞武表演都在船头进行。其基本训练为脚尖桩。该拳种有头进拳、杨家拳、八黑拳、少连山拳四个拳套和鎏金镋、罗家太阳枪、大刀、双刀等器械套路。

指东拳　拳种之一。据传，为明末戚继光卫士吕品兴集戚家军练兵术创编而成。因起势面向东方（暗含灭倭之意），故名。现代主要流传于陕西。此拳的特点为“三多”，即上盘手多，中盘腿多，下盘滚多。传云：“无巧无滚，不为指东。”动作小巧，架势偏低。演练讲究圆、横、斜、旋巧变化；技击讲究短掏远捎，方法主要有拍、挖、打、触、化五种。功分五门：①养青门，以养生养青、治病健体为主，套路有水上漂、松华山、养青功等；②功力门，以增强人体抗击能力。套路有内功、外功、硬功、软功、慢功、快功、轻功、重功；③外围门，以活身为主，练力、练闪展腾挪。套路有五掌、鞭剑、蚂蚱凳、银箭杆、长短梢子棍；④阵法门，以活步为主，练柔、化、快、巧劲。套路有太极阴阳阵、四门阵、梅花阵、八卦阵、无形阵、蛇形阵等。⑤对练门，以熟练招法为主，提高攻防实战能力等。套路有小五手、大五手、地滚对子、单刀进枪、布褂破匕首等。

神拳　（1）拳式名称。明戚继光《纪效新书·拳经捷要篇》第二十三势“神拳当面插下，进步火焰攒心，遇巧就拿就跌，举手不得留情。”（见图）。（2）拳术名目。《苌氏武技书卷五》载：“虎牢张八，三十学艺，枪刀剑戟，靡有不精，其神拳二十九势，世无知者。”（3）喻指拳技高超。《拳意述真》云：“盖拳术上乘神化之功，有不见不闻之知觉。……时人遂称先生曰：神拳李能然。”（4）巫术的一种。据故宫博物院明清档案部藏《军机处录付奏折·农民运动》卷3009，熊学鹏奏折云：“乾隆三十年三月内，石廷扬之子石显达向横溪姜阿志家，取有香灰，与石阿忠习打神拳。每欲打拳，或将香灰点额、或将香灰用水调饮，口念咒语，即能戏舞。”



神　拳

迷踪艺　即燕青拳，霍元甲一支惯称之。参见“燕青拳”条。

燕青拳　拳种之一。又名“猊猔拳”、“秘宗拳”、“迷路拳”、“迷踪艺”。托名《水浒》人物燕青所传。世有“东（山东）为燕青，西（河南）为猊猔”之说。河北静海县人霍元甲所练称为“迷踪艺”；沧州张耀庭所传称“燕青拳”；山东青州所练称“燕青神捶”；天津一带则传有“燕青寸八番”。燕青拳的特点为轻灵敏捷，舒展飘逸，重攻尚巧，软硬兼习。手法主要有勾搂采捋，封抄挂粘，注重擒拿技法；腿法主要有踢点勾挂，缠扫截踹，及撩阴脚、豁裆脚、连环跺子脚；眼法要求集中一点，顾及八方；身法以藏闪拧抖为主，步法以纵跳偷捉为要。尤重腿功，除搬、压、踢、靠之常法外，还有踢吊袋、木桩等。套路中多用肘、腿和跌翻动作，实战中讲究借势顺力，出其不意。拳诀有“见刚而回手，回手入偷手，偷手而采手，采手入搂手”。徒手套路有秘踪母拳、练手拳、大小五虎拳、秘宗长拳、燕青拳、燕青架、燕青神捶、燕青翻子、燕青掌、三步架、八打拳、四路奔打等；器械套路有燕青刀、燕青拐、明堂刀、青龙剑、二郎棍；对拆散手有燕青三打、燕青十打、燕青十四手、五花绵掌、半避风短打、里外战、迎面对等。另传有轻功、硬功、保健功。



燕青拳

秘宗拳 即燕青拳，陈善一支沿用之，参见“燕青拳”条。

浦东拳 上海地方拳种。因该拳曾流行于浦江东面，故称浦东拳。浦东拳形若南拳，短小精悍，动作紧凑，架子低，幅度小。练拳时要求：上不过眉，下不过膝，马步四平八稳，弓步前弓后箭，马蹄步足尖点地。该拳种的套路有岳家短打、杨家短打、燕青短打、少林梅花拳和春秋四门刀、武松四门棍、梅花枪、梭子、滑梲、单刀、宝剑、对练等。

梅花拳 （1）拳种之一，亦名梅拳。据故宫博物院明清档案部藏文，清康熙年间（1662-1722），曾做过京营都司的武探花杨丙（河南滑县人），已以梅花拳授滑县朱兆村齐大壮（？-1786），齐传同村人唐恒乐（？-1813），唐传冯克善（见《军机处录付奏折·农民运动》卷2392）。此后，梅花拳遂盛传豫、鲁、冀一带。

梅花拳的主要内容包括：五势梅花桩、五势头、梅花老架、以及八方步、八方散手等，器械套路有梅花刀、梅花枪、梅花剑、梅花雁翅镋、梅花大刀、梅花双头枪等。“五势梅花桩”指作为静力性桩功练习的顺式、拗式、小式、败式、扑式（亦称大式）等五个基本拳势。此五势是梅花拳系的基础内容。拳谱云：“拳式之变皆以五势为拳母。”入门之初，首习此五势桩功，以期获得“外练筋骨皮、内练一口气”的功效。“五势头”是以上述五势结合步法和其他攻防招术组成的套路。五势头的运动路线以左右往返为本，间有纵横交错。其结构紧凑、拳法密集，脚法多变。“八方步”是一种步法和手法、身法、腿法结合的练习方法。所谓八方，是指身体的前、后、左、右、左前、左后、右前、右后等八面。明此八面，以便攻防过程中临机变向，支撑八面。有上八方（亦称大八方）、中八方、下八方（亦称小八方）之分。上八方指上盘的手法，中八方指中盘的身法，下八方指下盘的步法和腿法。其步法有进（扎）、退（撤）、摆、窜、跃、纵、腾、绕、滑等。梅花拳的主要手法有：冲、崩、推、打、劈、砸、盖、扣、撩、拦、捋、带、钩、搂、刁、拿等。梅花拳的主要腿法有：踢、踹、蹬、踰，缠、截、弹、点、踩、踩、勾、扫等。梅花拳的身法表现为吸卸柔化，以及肩靠、背挤、头撞、胯打等。②梅花门拳术。据听驼撰《国术史的研究》云，长江流域各地传有梅花门拳技，其内容有梅花拳12路，对打12路，梅花散手等。此拳系崇少林为源。③螳螂拳套路名称。全套共55式。

梅拳 即梅花拳，参见“梅花拳”条。

黄梅岳家拳 拳种之一。据《黄梅县志》和《岳氏宗谱》记载，宋高宗绍兴元年（1131年）春，岳飞带岳震在黄梅两次打败李成、张用后，留岳震镇守黄梅。岳飞遇害后，岳霆来投奔岳震，从此兄弟俩改姓鄂，卜居杨岭聂家湾。因而，岳家拳传留当地。黄梅地区至今还保留一宗拳、三门桩、五法、五虎、黑虎、五虎爬山、七星访友、十击步、红黑绝三门、梅花、反梅花、水子步等多种套路。

满意门拳术 拳种之一。清朝鸦片战争时期由一云游僧传给郑姓游民，后由郑氏后裔郑道广传至上海。该拳特点似长拳和地趟拳，其拳多用掌，间有抱拳与劈拳。原有五个套路，现只存拳、剑、拐棍三套，余不详。

武子拳 北京地方拳种。据云此拳源于东周末期，孙武子所创，故名武子拳。基本拳理：以内劲为主，外劲为辅。技法有踢、弹、扫、挂、拧、钻、㧌、蹦、缠、拦、托、靠、劏、挑、劈、摔十六字。特点：外柔内刚、动作简单。此拳的练功方法有桩功、指功等。徒手套路有子母拳等。器械套路有子龙枪等。主要流传于北京一带。

腾云门 武术拳种。属少林拳系，由北京李春来传至上海。其风格特点、训练方法与理论皆同长拳。腾云门有十八路武侯拳、青龙拳、埋伏拳、子午对（单练拳）、梅花拳、十八路武侯刀、八卦双钩、十二路连枪、空手夺匕首、对棍、梢子棍进枪等套路。

工力拳　①北方拳种。清时流行于北方沧州及景州一带。近世擅此拳而知名者，有沧县的李福臣，景县的赵芝莲、赵连和等。该拳演练速度缓慢，有慢工力之称。动作有霸王举鼎、信手投井、乌龙探海、双贯耳拳、夹肘双撞、贴身靠、撞腿、缠丝腿、窝肚拳、上脱手、三环吐月等。②书名，陈铁生撰，上海商务印书馆出版及发行。

五行五身拳　河北地方拳种。据传是模仿龙、虎、鹤等五种动物的行走之态，用于调节改善人体心、肺、肝、脾、胃、肾的功能。以腰身、站身、前、后臂膀，闭身五种锻炼形式为主。拳中是以灵活的身法、步法、手法去演练"五身"，而体现"五行"，故取名"五行五身"拳。腰身由六式组成，强调头正、颈直、臂上松下沉、虚实要明、手、足、胸要缩；腰如蛇行，动作要敏捷。前臂膀也由六式组成，动作中要求含胸、扣肩、前穿之肘正对心，回搓之肘必护肋。后臂膀由二式组成，要求摆腰晃膀，臂曲伸，两掌推摆似鹤飞。闭身由三式组成，要求重心低稳、手脚合顺。此拳主要流传于河北束鹿县一带。

圣门莲花拳　拳种之一。据传，此拳尊道、佛、儒三教为圣门。自谓其术出于圣门故名。1940年，河北沧州拳师将此拳传入河南。徒手套路有：圣门莲花十字传捶法、十字架子、十二路形掌。器械套路有：日月牙子镰、九节连环枪、十字连环剑、青龙卧水剑、拐子钩、春秋刀等。对练套路有：连手八步对连散、连手后四对打、十路排捶对打、十字操铲法对打、金蝉脱壳对打、十字拐铲对打等。该拳的主要手法有：冲、推、栽、砸、撩、横、架、插、分、合、托等。特点是多拳法，少腿法，手法多变，招势连环。练习时，要求拳打十字，冲、踢得法，手、脚、鼻三尖相对。拳打一条线，腿踢一条鞭；此外还有"五行运气，步到齐进，脚到步实，手到即拿，震脚齐发，功到技成"等临敌技法要则。

明堂拳　河北地方拳种。源流传说有二：①清咸丰年间由沧县吕庄子村张太和所传；②清光绪年间沧州一武师焉庆，授徒习明堂拳，流传至今。此拳练拳要则为三明三正。三明即手明、腰明、腿明；三正即手正、身正、步正。散打要则为三前、三护、三速。三前即手前、步前、眼前；三护即上护百会、中护肋、下护丹田；三速即进者捷、退者速、闪者快。其特点：动作柔软轻漂，势法多于身法，有三只胳膊一条腿之说，手法较密多配合用腿。主要流传河北沧州一带。

秘思拳　河北地方拳种。据传是由河北秘思祥所传。今流传于辽宁本溪、河北沧州等地。其特点与长拳相似。腿法有里合鸳鸯腿、阴阳腿、二起侧面脚、铲脚等。拳套有秘思拳十二路、八卦连环拳八路、怀中抱月拳六路、云和拳六路等。

清八仙拳　河北地方拳种。寄名于八位大仙名下，因各有一套拳法，而形成各种技法的总称。特点以身化形、引进落空、柔破刚打。身法讲究摇身晃膀，弯腰拆胯。手法以柔缠撕掠、锁拿转环为主。以螺旋桩为主要桩法，主练打面、打心、撩阴、击太阳穴、贯耳、断喉等。其它套路有钟离拳、洞宾拳、湘子拳、久锁套连环81手等。主要流传于河北、安徽、黑龙江等地。

清拳　拳种之一。据传，该拳传自京西"勅建岫云禅寺"万春、万光和尚。清光绪三十四年，河北宁晋李振鸣从养性禅师学得此拳后，清拳始在河北宁晋、钜鹿和北京等地得到流传。该拳以十路弹腿为基本功。单练套路有：轻身小架36式、行气大架36式、硬功十项掌36式；对练套路有10趟缠手：一缠、二随、三打、四靠、五堵门、六小缠、七翻身、八窜趟、九斜趟、十靠打。还有10趟"晃手缠"，用于比手过场。

绵掌　拳种之一。全称"连环绵掌"。其源不详，近现代主要流传于河北、河南等地。其特点：以掌为主，环行运转；动作舒展，连绵无间；劲力含蓄，内刚外绵。徒手套路主要有绵掌（三路）、二郎拳（二路）、白猿，后两种又称"连环拳"。器械套路以枪为主，有108枪、连环大枪、小六合枪、花枪，及刀、棍、剑套路。对练套路有对战大枪、对花枪等。练功讲究抖大杆子、划大杆子，其基本功为十三太保功。

三通拳　山东地方拳种。据云，此拳由黄县丁吉通、莱阳宋永通、招远傅尔通三人共同创编，故称"三通"拳。丁、宋、傅三人大致皆清末民初在世，三通拳以黄县为中心，逐渐流传山东各地。

文圣拳　又称"杜家拳"、"五步架"、"神拳"、"长寿拳"。"文"字取意于文功静坐之法，"圣"字显其拳理高深。因此拳初期传人名杜宏信，其弟子又称之为"杜家拳"。文圣拳动作稳健，无蹿蹦跳跃，五步之距就可练拳，故又名"五步架"。清末，文圣拳门志士聚会，总是先烧香敬神，继之习拳练武。逐渐形成了燃香习武的规

矩，文圣拳由此被称之为“神拳”。文圣拳门中有“八十出功，九十不松”的说法，故又称“长寿拳”。

文圣拳分文功和武功两部分。文功是静功，主要养气、练意，武功即动功，主要练形求法。动作中讲究阴阳变化，刚柔含展，伸筋拔骨，以意行拳，以气催力，气到力到，意、气、力相结合。技法上讲究：粘、沾、连、挤、推、托、靠、钻等。演练时要求：松腰活胯，分膝拔顶，含胸拔背，沉肩坠肘，身正步稳，顿挫发力，意贯始终。主要套路有“头趟架、二趟一路、二趟二路、二趟三路、二趟四路、二趟五路”等。主要流行于山东嘉祥、汶上、微山、济宁，江苏沛县等地。

四通捶 山东地方拳种。据说，传自清嘉庆间山东黄县人（今龙口市）冯立旺。“四通捶”，原为“撕通䞲”，即取意于技法上的“撕抓捅打”。冯立旺之弟子卞相庭潜心揣摩，技艺精湛。并在潍县一带传播此拳。因而“撕捅䞲”又被称之为“卞家捶”。以后，改称“四通捶”。四通捶讲究“四通”，即：意与势通，势与法通，法与气通，气与力通。强调功力，注重下盘功法，以桩功为主，突出功靠，有靠手、靠腕、靠肘、靠肩、靠脚、靠腿、靠膝、靠胯的专门练习。技法上主要有：撕、采、揪、抓、抄、跸、拉、提、举、挫、豁、挑、贯、砸、顶等。散打歌诀有：“交手抢上手，撕採不停留，贴上用功靠，短打神鬼愁”。其运动特点是，动作简练古朴，势法分明，桩功，功靠为主，出手握空拳，打上变实拳。四通捶主要套路有：“八大功靠”、“四通捶群仗势”、“八步捶”、“四通捶铁牛耕地”、“四通捶地八门”等。

孙膑拳 拳种之一。又称“大架拳”。传者托称此拳由战国时期军事家孙膑所创。因其演练时穿长袖衣，又名“长袖拳”。清末年间，山东馆陶（现河北）张把式将孙膑拳传给杨明斋。杨于1918年至1936年在青岛国术馆任职期间，传出孙膑拳。

孙膑拳谱载：“孙膑留下长袖拳，三百六十手相连，鸡腿龙腰泼猴性，鹰眼猿臂象鼻拳”。孙膑拳讲究“静”似轻翔平稳的雄鸡，“动”象吞吐伸缩灵活的龙腰，“灵”似机警敏捷的泼猴，“神”似凝神锐敏的雄鹰，“放”似松肩抖腕的猿臂。孙膑拳的步法为“蹒跚”步；主要手法有蹦、弹、抓、挑、钻、擂、拉、劈、抄、砍、截、摆、封、捅、砸；主要腿法为踢、碰、踹、踩、挂、跸、跪、截、插。出手讲究：拧、绞、缠、螺旋劲，一掌不到二掌跟，三掌四掌齐跟进。歌曰：“孙膑起手三不让，出溜出溜往前上，拱开门户进手腿，粘在身上没有抗”。孙膑拳主要套路有：孙膑拳大架，孙膑拳中架、孙膑拳小架、孙膑拳四架、孙膑拳五架。现流传于山东聊城、青岛、淄博、济南等地。



孙膑拳

顺手拳 拳种之一。相传源于山东，后传入北京、山西太原、大同等地。其特点是：讲究顺其劲而发，随其式而变，顺其力以进手。以练气为本，以法为用。有技击十要诀，即听、问、绵、连、随、截、捋、闪、进、崩等十法。套路共六路，动作招势有：撞裹手、双掳手、刁掳手、顺拳随打，反攻进发等。

七势拳 拳种之一。亦名七式拳。此拳初称“七士”，意在不忘回教的七位圣人：默汗迈德、阿旦、尤奴斯、穆沙、尔沙、达五德、尤素福的遗训与教义。后改称“七势”，流传于河南一带。清末民初时，豫地穆、郑两姓在河南朱仙镇设武学堂，传授“七士门”拳。1926年由杨茂松任学堂大学长。后由杨之弟将此拳传至陕西。该拳种的功法有：抖殳；抓坛子，由空至重；软沙掌，用掌沿、掌指切插由黄胶泥、嫩槐枝、艾叶、青盐合成的泥团；搓切，将一内穿2尺长铁条、直径约5厘米的圆木块在练者身体各部滚搓。该拳对人体的要求是明三节（上中下），齐四梢、闭五门、观六路、听八方。主要手法有：抹、缠、刁、斩、劈、滚、挑、挂。特点：姿势偏低，注重身法，拗势较多；且多腿法，手法密，跳跃多，劲刚猛。器械多打四门。运动法则是：“手要快、眼要张、身法步法且莫慌”；站势如钉，行步赛风；伸要长，缩要小；身法讲张、合、吞、吐；步法讲进、退、趋、避。技击要则是：“敌人进得急、还招不能忙，闪赚腾挪把他伤”；“实中虚、虚中谎、借力打人甚是强，借势进招敌人伤”。

人祖门自然派 拳种之一。自然派之由来已久，

相传是以道家自然无为、与世无争、无拘无束、顺其自然之理论说教，附以自然景物之名，塑其形而得名。拳中强调自然开合，飘洒自如，静中求动，以逸待劳。特点：动作中攻防互含，快领速变，手足并用，三盘齐进，顺势借力。主要套路有：雪花拳，领挡拳，紫云剑，旋风刀等。桩功练习以马步球桩、踢打五枝梅为主。此外还有一些行功练习。主要流传于河北石家庄以及河南、陕西部分地区。

五华炮拳　河南地方拳种。又名五花炮捶、五华八卦。据云该拳将华、炮、猴、红、通背五种拳的精华汇集创编而成，故名。又云有五个插花步，故名五花炮拳。该拳以八卦阴阳之说为拳理，讲究升其清气，降其浊气，养其心气，平其肝气，理其肺气，缓其胃气，固其肾气。功法练习有内练脏气，外练站桩两种。特点是以柔为主，以刚为辅，刚柔相济。徒手套路有五花八卦等。主要流行于河南一带。

少林岳记门　河南地方拳种。此拳托名岳飞所创。曾流传于汤阴、开封一带，至今约有数百年。岳记门南拳北腿并举，主张内外软硬兼施，踢打摔拿结合。套路分为小架、中架、大架三个类型。主要套路有小姿捶、连八捶、太平捶、青猿脚等。器械方面有奇枪、劈枪、十八名枪、春秋大刀、单刀、棍、手锁等。岳记门功法讲究“三元六合”练成一气。三元为：“两肩扣而不张一元也，气沉丹田二元也，束肋扣膝悬裆三元也”；六合为：“心与意合，意与气合，气与力合，肩与胯合，肘与膝合，手与足合”。拳法有箭、横、钻、炮、贯、劈、鞭、冷、盖、栽、点、迎面拳，合称“十二拳”。步法有闪、垫、寸、箭、跨、叉、离及自由步、缠身步、邪势步等。

水砲拳　河南地方拳种。据传清嘉庆、道光年间，河南林县莫家祖传十路水砲拳，亦称水砲捶。特点是动作短小精悍。手法以拳掌为主。步型以弓、马、虚为主。其它套路有三水砲拳、六水砲拳、十崩拳等。流传于河南林县一带。

佛汉拳　地方拳种。流行于冀鲁豫三省交界地区。由清末河南长恒县贾云露（字平西）所传。佛汉拳全部是两人对练套路，共24路对打捶。分上、中、下三盘。从八个门头，变出24式；24式再变成72手；还有36腿，共108式。一式跟三打，一打有三破，边破边打，变化甚多。目前流行的佛汉拳有大架、小架之分，但主要是身法不同，其它大同小异。大架佛汉拳舒展大方，大开大合，放长击远。小架佛汉拳小巧紧凑，步活身灵，手法善变。

枪架拳　河南地方拳种。据传枪架拳源于宋朝杨家将之门。后经王永祥传给宝丰县王高升等人。该拳强调拳械一如，拳为百兵之基础，先习拳，后习枪。拳法中以拦、冲、砸、打为主，力源于腰，以腰为主宰。以腰带臂，以臂领手。特点：拳术套路既可练拳，亦可持枪而练。枪术套路亦可不持器械进行空手演练。动作迅猛刚劲，气势逼人，攻防结合，富于变化。主要套路有：枪架拳、单刀、春秋大刀、缠腰枪等。该拳主要流传在河南宝丰县一带。

独门拳　①拳种之一。据传，清朝初年。河南林县一拳师首传山东雷全独门拳。后传至河南滑县、鹤壁地区。该拳以“石锁功”锻炼人体基本运动素质。拳术套路有独门醉拳、独门地趟醉拳、独门仿形拳、独门32式等。器械套路主要有捎子棍、二节棍、棍术、独门十三枪等。该拳以练气为主，刚柔相济，动作沉稳。主要手法有：挑、冲、砸、切、按等。腿法有侧踹、外摆、前扫、后扫、撩、蹬等。临敌要则为：心动形随、随意而动、尚意不尚拙力、打法灵活、以化取胜。

②拳术套路。属独门拳。共分五路。第一路27式，第二路26式，第三路62式，第四路31式，第五路41式。主要动作有：猛虎跳涧、白鹤亮翅、蛟龙戏水等。现流传于河南。

豹虎拳　河南地方拳种。据云百年前，练六合拳和跨拳的两位老师，通过观察虎豹各种习性后，创编而成。手法有冲、勾、崩、砸、架、撩、插等，腿法有弹、扫、踹、蹬等。特点是架式低，发力猛、以形为拳。其它套路有豹虎门拳、大梢子、三节棍、九齿迎风镗等及对练套路棍破枪等。主要流传于河南郑州、平顶山一带。

弓力拳　山西地方拳种。主要流传于山西榆次、太原等地。其特点是：身似弯弓，手似利箭，突然发力，弹力抖劲，巧使巧变，注重拧扭别拨的螺旋缠丝力的运用。包括钩挂挑托、拦截砍切、推缠挡格、刁按别拔、拖甩滚跌等方法。其歌诀云：“身是攻，意是守，低进高退连肘扭。手见手，不能走，分筋搓骨在里头，上有擒拿靠打，下有封锁点拉”。拳套有上架子、中架子、下架子等。动作招势有：信石投井、回手肘捶、左拉弓势、开弓蹲势、钩搂缠丝、十字挂钩等。



弓力拳

三义拳 山西地方拳种。相传清康熙年间，甘肃陇西人李尊纪，崇文尚武。与至友二人，情深义重，结为金兰。并把所习套路整编成“三义拳”。拳理以古之儒家理论为依据，倡导练拳习武，以和为贵，意在强身壮体，除暴安良。对行拳走式、形神气力要求很严。要求站如泰山，行似闪电，沉肩垂肘，气行各关，气随势走。身似龙行蟒翻，神、形、意、气相连。特点：拳架工整势小，攻防严谨，变化多端。拳语中有“变化无穷熟为本，技击奥妙巧中生”之说。主要套路有：三义拳1～3路，三义刀、三义棍等。该拳主要流传于山东临猗县一带。

子母绵掌 拳种之一。据传该拳脱胎于形意门蛇形。为江南某武师之卓技，其妻亦精此术，后武师遭人暗算，临死时嘱其妻将此拳授于遗腹之子而故名。清光绪年间，河北沧州镖师郭凤鸣，因打抱不平误伤人命，逃至山西灵邱县设场授徒，传授“子母绵掌”。该拳依人体结构特征，取上臂、前臂、掌指三节长鞭之柔，集拳、肘、膝似铁之刚，采拳、脚放长击远之利，择肩、胯贴靠之威，以静功之桩固守内气，以动功之势催发内力，兼习八方穿林步法，故体用兼备，刚柔相济，内外俱练，长短并举。其风格特点为：多取中架小蹲式，内蓄刚劲，外示轻柔，绵里藏针，柔中寓刚，拳掌互变，臂同莺翼，腿似弯月，步赛流星。掌形取瓦蛇掌，步形有弓、马、偏马、半马、丁八、寒鸡步、小蹲式、蛇行一字步等。主张肩、肘、拳、掌、胯、膝、腿、脚并用。其拳法有贯、冲、盖、插。掌法有托、推、滚、引、抹、按、捌、扣、剪、劈、截、封。肘法有：掀、捅、顶、挑。此外还有踹、蹉、勾、挂、靠、撞、顶、压等膀法。主要套路有子母绵掌大掌、子母绵掌小掌、三才子母棍等。现流传于山西灵邱一带。

三教门拳 山西地方拳种。源于山东，清咸丰年间传入山西。此拳脚走“十”字，手似莲花，又称十字莲花拳。清咸丰同治年间，山西灵石人何庆庾在山东武城拜董裕为师学武，后何返故里，传授三教门拳。该拳术讲究技击，擅长擒拿。其功法主要有站桩、扔石锁、打树、打沙袋等。主要套路包括三教门拳、二路、十拳、连环掌、炮拳、断门刀、四门枪等。现流传于山西省灵石县静升乡一带。

串拳 山西地方拳种。该拳于1890年左右，由师玉英传入山西左权县麻田乡。师玉英祖籍河北涉县新桥村，授业于王生荣老师。主要手法有：压、拿、冲、砸、盖、缠等。特点：出腿使勾挂，闪身步腾挪，出手如飞箭，回手似火烧，随力而借进，匀力而接进，威力在靠进，肩钻要顺进，平站要奇进，手熟心要进。套路有：串拳、五虎绝命枪等。该拳主要流传于武乡、阳泉等地。

金家功 地方拳种。源于山西，后传于四川等地。其拳讲究以意象形，以形取意，意自形生，形随意动，心意诚于内，肢体形于外。桩以三体式为主，劲讲明暗内透，肘膀把捶兼用。手手不离鹰脚把，步步不离虎扑羊，身似螺旋缠丝。技击上讲“起是交口落是空，打人就在一寸中，”“打人不现形，现形用不灵”。以单式练习为主。

战功拳 山西地方传统拳种。相传起源于山东，后传至山西，今流行于山西灵石县仁义乡。此拳攻防严密，招势多变，突出战字。窜蹦跳跃动作较多。拳套有随身带十二快手、捶夹掌、五虎战功拳、梅花钻、战功防字拳等。

信拳 山西地方拳种，主要流传于山西。其拳理讲究“拳禅一体论”，“禅为根，拳为功”，在练好气功基础上，武功才能达到上乘。强调以步为先，步型有七星鱼鳞步，轻踩龙行八步（走∞形），踢展剪步，连环寸步，挖行步，弧形步等；手法有八字，即转、进、追、触、崩、带、粘、滚。手法要松柔圆活，阴阳相顾，身法中正安舒，桩法要求气沉丹田，精神贯顶。套路有八趟，动作招势有：跨虎拜佛势，连环三甩掌，十字披红，双劈捶，七星势等。

柴氏同备拳 山西地方拳种，是由山西河津县吴家关村柴文魁所传，故名。此拳采内家之气，取外家之功，讲究内外结合，刚柔相济。手有刁、拿、锁、扣。

脚有钩、挂、蹬、踢。无单练套路，有110手对抗性"短打"。动作招势有：单摒起手，怀中抱月，黑风展手，定心肘，十字板搂，迎门铁扇子，丹凤朝阳，弯弓射虎等。

傅拳　拳术的一种。据考为清初山西阳曲县人傅山(字青主,号侨黄)所创。山西灵石县《石膏山志》："清顺治四年（1647年）春，傅山偕子傅眉从泌源至灵石县石膏山天竺寺，与寺内主持道成法师演示打坐及五禽戏，并授予当地名士乡绅吴成先。"又张嵩村《介庙石碑记》："康熙二十一年（1682年）秋，傅山父子隐居此庙。其间，灵石县显贵阿世基曾聘傅山父子至塾讲学传武。"其势名、拳理均似太极拳，主柔缓，重呼吸，讲意导。现已失传。

鹞鹰拳　山西地方拳种。原称鹞鹰连环手，传说是河北直隶傅殿文所传，后传入山西临猗县。原动作简单，现演变为出手便是一组手法，进攻时多用拳击掌戳，回手变为鹰爪抓拉，两手密切配合，手法密集多变，动作矫健勇猛。练功注重指功和掌功的训练。拳套有：鹞鹰连环七式、鹞鹰连环十八式、鹞鹰无形拳五十八式。主要动作有：进步穿喉扑面连环爪、戳掌鹰爪连环捶、连环窝心爪、丁步探爪、盘旋式等。

轻拳　山西地方拳种。没有固定的套路，其攻防招式根据对方攻势而变化。共有88个招式，而每招又有相连的招法，进手就有肘，有肘就有手，进肘必翻手，翻手阴阳肘，拖步抬进脚，锉步连环脚。讲究八打八截。八打即攻、防、擒、拿、进、退、闪、腾，在这八字中包含着打法；八截是：抬、压、翻、盘、扣、勾、挫、顺。要求轻如燕，快如箭，以快制人，以巧取胜，以轻灵为妙用。练功方法有：轻字练功法、净身蹲沉式、单招练习法等。招式有：盘根压肘有翻手、锉步翻手手连肘、金沙飞掌掌连环、进步踩中把膝顶、双手开门摧心掌、锉步截脚阴阳手等。山西尚有流传。

猿功拳　东北地方拳种。据云源于东北小横山一带，清中期传至河北唐山常各庄一带。技法动作有蹲、坐、躺、卧、跌、趴、滚、摔等。歌诀云："你起我倒、我倒你摔、击敌于瞬间"。特点同地趟拳相似，多下盘动作。其典型动作有撕手、单卧莲、双卧莲、哪吒倒蹬风火轮、双捶、金纹剪、乌龙绞柱等。主要流传于辽宁一带。

二郎门　拳种之一。流行于北方诸省，套路内容有：二郎拳、二郎刀等。动作特点属长拳类风格。

滑车拳　亦称底功拳。该拳动作小巧玲珑，干净利落，衔接紧凑，善用腿法。以跌、扑、滚、翻、摔、剪、踅、锉等底盘功夫为主。以剪、扫、盘、铲、踹、圈、绞、点为练腿八法。摔法讲究倒、跌、摔、揹、扛。手法讲究刁、拿、格、封、打。在技击中有明打暗打之分，明打是搏手，暗打是摔。其特点是连打带摔，手脚齐动，以脚为先。

四季拳　东北地方拳种。据云根据四季之风劲（即春之和风、夏之黄风、秋之金风、冬之朔风）揉入拳法之中，故名。该拳以十二正经、奇经八脉的经络学说，以及气功导引理论为基础，通过修研内劲，达于筋骨来表现与风劲相关的不同劲力。有轻松柔软劲、粘缓运气劲、疾风速发劲、刚脆沉重劲四种。通过套路练习，达到运风于拳、换劲合一的目的。主要套路有和风式拳、黄风式拳、金风式拳、朔风式拳、金朔连环脚、四季剑、四季刀、四季棍、四季枪等。主要流传于吉林一带。

形式拳　吉林地方拳种。据云由河北传至吉林。形式拳手法讲究：捋挤按、打抖、采挑缠、绕劈砸肘、掠擦靠、蹬化转走等。其特点是柔少多刚、多闪展腾挪、多摔打擒拿动作。练功方法有站桩、单操等。徒手套路有形式拳六趟小架、形式拳一路、二路、三路等。器械套路有形式棍、形式刀一路、二路等。主要流传于吉林一带。

鸳鸯拳　辽宁地方拳种。又名地功鸳鸯拳。因其拳讲究拳脚齐发，左右交替，成双成对，故名。起源于山东，清代末年传入辽宁，今流行于沈阳、本溪、辽阳等地。其特点是注重腿法，多下盘功夫，姿势舒展大方，起伏转折幅度大。包括摔、打、劈、砸、崩等手法，扣、套、剪、挂、蹬等腿法。拳套有鸳鸯十二路、二趟地宫、三趟地宫等。

汤瓶七式　拳种之一。主要流行于河南开封、周口和宁夏等地，多在回族中流传。此拳七个基本动作，每个动作又可转化为七个小动作。包括波浪鼓的趟进步法，手脚并用的打法、护法和破法。手法有抓、挑、封、截、裹、挂等，以低桩马步等为主要步型。练习时要求以身带腿，以腰带胯，以胯带腿，动作快速有力，一气呵成。其内容以七式为主，还包括硬架子等。每套都以重梁起架起式，翻身调打收势。

护英拳 拳种之一。据传，明朝末年、周承祖取流传在民间的各派武术之长所创。护英拳讲究虚实进退的变化，注意刚柔相济，拳之有形，打之无形，外动内静，阴阳有方，做到功、顺、疾、猛、狠、真，以巧制敌，并注重下盘功夫。其风格特点为：功架小巧而勇猛、拳式疾迅，势如连珠，讲究实战。腿法以踢、蹬、弹、挂、踹、勾、剷为主要技法。手动足跟，上下相随。基本技法有打法、摔法、拿法、步法等。护英拳有徒手套路六趟，现流传于宁夏的银川、固原等地。

九拳 陕西地方拳种。名曰"九"者，取其数之极也。意谓变化无端。晚清以来，陕西盛传九拳，"鹞子"高三、"黑虎"邢三、"饿虎"苏三均擅此艺，尤以邢三最著。其拳的特点为一势多变，势分左右，多云手，擅跤法、拳架工整，动作质朴。手法有撑、斩、揭、抹、捅、劈、扯、提等，以云手为主。腿法主要有踩腿、蹬腿、十字腿、裙拦腿、摆莲腿、旋风腿。劲道擅长扯劲与钻劲；打法强调"一要快，二要准，三要功夫四要稳"。主要套路有老母子九拳、铁靠子九拳、云手九拳、通臂九拳、黄山九拳、翻九拳、七九拳、花九拳等，铁靠子九拳为其代表套路，还有九组手法。拳谱曰："头撑二斩三连炮，四棚提捶五缠腰，六斩翻掌七勾搂，八窝九靠转回城。"器械练功方法与红拳相近。

护符拳 陕西地方拳种。据传始于清末义和团运动时期，由义和团民李忠厚（外号"一只眼"）所传。该拳讲究眼神与精神。诀云"护符拳练大神，先是眼神后精神"。演练时要求劲道刚柔，运招快速，发力明快，讲究寸劲，动作路线为曲线绕进。主要技法有：冲、劈、挑、抡、砍、搧、抓、扎、挖、拧、掐、刁、拿、锁、扣、踢、弹、扫、挂等。主要套路有开门拳、护身阴阳掌，以及第七路护身、第八路回守和护身单刀、护身双刀、护身棍、义和门护身枪、护手双钩、护身凤翅镏金镋等。主要流传于陕西宝鸡一带。

崆峒派 武术流派。或称"崆峒栖霞派"。相传源于甘肃平凉地区之崆峒山。创始人飞虹子，为晚清江湖五剑侠之一。幼入少林寺学艺，善使青英剑，壮年游走江湖，后隐居崆峒山研创武艺，待考。今甘肃、宁夏、浙江、江苏、广东等地尚有流传。该派武艺共有五门，即飞龙门、追魂门、夺命门、醉门、神拳门。每门铲、鞭、钩及常规拳械外，各有奇兵。飞龙门独有五行风火轮、风火扇；追魂则有铁琵琶、分水娥眉刺；夺命门有挎虎篮、飞爪；醉门另有文武八仙、八仙功、醉剑（双）等。神拳门则无定法，无常势，轻灵巧妙，擅击善避，为该派之最高水准。入门拳套有六路谭腿、十八罗汉手等。注重腰腿功和臂掌功。

撕炮拳 甘肃地方拳种。在甘肃流行较广，故当地有"甘肃没拳，撕炮当先"的说法。据传，撕炮拳是清乾隆年间，由河北沧州常炎亭来甘传教时所授。在传教行途中，驻一地教一路，因此拳套繁多。根据现保存的古拳谱考查，其所教拳套均为八门拳派。八门拳包括撕炮拳、九环拳、通背串八门拳、分手拳等。其撕炮拳示意八门中的天罡、地支，九环拳示意明分八门、暗循九宫，分手拳示意惊死景开，休生伤杜八门阵势，通背拳谓之串八门。甘肃地处边远，经济文化落后，而传习八门拳者多为劳工匠人，因此八门拳多数还保持着传统的风貌，可与传抄的拳谱歌诀拳理相印证。撕炮拳为天罡、地支，实际是一个子母连环拳。在劲力特点上讲求势沉而狠，步快而稳，招猛而刚，劲柔而透，刚柔相济。身法要轻捷，手法要灵敏，脚法要坚固，步法要圆通。撕拳十趟，炮拳十二趟，均以单鞭势为主，有顺单鞭，斜单鞭，拗单鞭，挎单鞭，十字单鞭，以单鞭演变出拦截、闪扑、穿支、通天炮、开门炮、闪炮及燕子夺窝、鸳鸯腿等招势。在技击法则上以颠倒翻插、闪展腾挪、进退缓急十二字为诀要。

撵拳 甘肃地方拳种。俗称撵排子或称撵步拳。可单练也可对练。撵拳共有八段，分前四段，后四段。对练时，甲乙二人互相按格式能上步到过门处两方距点为"立势点"；甲乙之间的直线距离为"梁子"：各目立势点与其右侧夹角45°的三步处为"窝子"。运动路线及方位是先到窝子，接着到梁子，再到对方的立势点，此为一照面；循此再回到原来的立势点为一回合。二人各在立势点相对而立，行见面礼，立势；再同时向右斜方45°处上步行拳、走窝子（边门）达梁子（过门）逢手。而后，走至对方的立势点定拳亮势。一般到梁子上时，双方可以不受步法、拳法的限制，进行模拟实战，通过插招、喂招、破招来训练实战中的应变能力。这时可以发实手以决定胜败，也可以点到为止。撵拳是前辈拳家为训练实战技能和反应而设计出来的一种练法，但建国以来演练者越来越少。

环子踵 新疆地方拳种。相传少林寺僧莲花和尚与其他八位僧友各献技艺编成此拳。后传入新疆。该拳是以腿功见长的拳种。拳论中讲：一练劲、二练步、三练阵，练习时一动三踵，一趟三动九踵，九趟八十

一踵。手法有：砍、撩、挑、拉、推、冲、砸等。特点：动作古朴，功架低沉，大劈大砍，拳脚兼施。势势有腿，腿法多暗藏。该拳主要流传于新疆乌鲁木齐、伊犁等地。

花拳　拳种之一。①传为甘凤池遗技。参见“花拳总讲法”条。

②陕西地方拳种。多流传西北民间。根据自然界梨花，梅花等形态特点，结合武术技法而组成的各种套路，故名。据传为清末关中武术名家“三、三”（高三、邢三、苏三）所传。基本理论讲阴阳变化。《花拳谱》讲：“层层有花叶里藏，梅花撑子分阴阳。”技击方法讲：“撑斩为本，勾挂为能”。劲道绵软细柔，用招时主刚。动作特点：结构严谨，手法较多，身活肩松，行架工正舒美，招法质朴自然。套路特点：一般套路较长，招式对称，主要套路有小花拳、花拳、大梨花、西拳等。

③山东地方拳种。据传为山东济宁州花振芳所创，故名花拳。该拳拳架舒展大方，用时出手小。套路原只有第一路一套，后发展为花拳十路（现只搜集到三路）。器械有花剑（蝴蝶剑）、花刀（劈刀）、花棍、花枪（盘龙枪）及二月牙、荷花刺等。

云南壮族武术　云南少数民族武术。壮族武术内容有：阴阳拳、猴拳、单拳、耍拳、围刀、什刀、甩大刀、滚双刀、双扣棍、演木棍、双头棍、两节棍、四门棍、流水混、金钱棍、流星锤、壮族流星、铁鞭、勾镰、标砣、股杆、凳术、梭标、壮族绳标，其它有大刀对练、齐头棍对打、棍术对练、双刀对股杆、空手夺刀和三叉对练等套路。云南壮族大多数由广西而来，其武术也是从广西流传来的。

四门拳　云南少数民族拳术。流行于傣族、景颇族、德昂族、苗族和阿昌族中。四门拳有：俄贺哈拳（四门拳）、来恒佶拳（四门十三拳）、咩西浪（四方拳）、四洞拳、五洞拳、四门转身拳、破四门以及四门百花棍、四门反拳棍、四门反唐棍、四方棍、四门兜底棍等。它们均以东南西北四方为整套拳术的演练方向，每个方向演练一次，有的演练完毕还要向四方作揖，具有强烈的民族色彩。四方拳还可配合跳坑练习。有九坑、十二坑两种，均为十字排列。从九坑练到十二坑时，可四人同时进行。这种拳术的特点是发力短促，姿势低矮，以下肢动作为主。除走四方的拳术以外，还有走八方的八门拳，走三角的三动拳，走两头的东西方拳和桩上拳（梅花拳），都是以方位设计的拳种。

布朗族武术　云南少数民族武术。其内容有：布朗拳、布朗掌、“真敢戛”（蛤蟆拳）、单刀、绳标、甩棍钏刀等。拳术以冲拳、摔砍、抡劈、砍掌、砸拳、压肘为主。发力短促，变化灵活，多用肘法。蛤蟆拳动作逼真，形象生动。刀术较简单，以挑、劈、架、推、挂、藏、舞花组成套路，重复较多。绳标用一根二尺长的绳或铁丝，末端系一碗口大的铅砣，抡扫舞架，动作变化较多。甩棍，用一绳连接两根木棍，布朗语称“景款堕”。钏刀，是攻防意识较强的套路。练时左手持刀，右手拿一块薄木板演练。布朗族武术的基本功叫“真三孔”，又称三洞跳，方法是在地上挖一大两小三个洞，练功时来回在三个洞里跳，练习步法，同时也练拳法。布朗族武术常和舞蹈结合在一起，称“景××”。景即跳舞之意，如“景歪”是长刀舞，“景弟”是拳术舞，“景歪纳”是双人舞，一人舞长刀，一人持竹竿，双人对打，颇有节奏。“景纳”是两人手持短棍对打。

白族武术　云南少数民族武术。白族拳类似汉族的少林拳、八仙拳、青拳。器械有类似汉族的春秋大刀、白族刀术、白族双刀、齐眉棍、二节棍，还有刀术对练。其技术动作和汉族武术相近。

回回十八肘　回族武术拳种。练法有“先肘后手”以肘为主之说，主要肘法有：压天肘、顶天肘、撤地肘、横肘、坐盘托天肘、连环肘、仆地肘、横天肘等。套路有横天肘18式、前定心肘18式、左挎肘24式、撩阴肘28式、回身肘16式等18种。开门架子冠有“依玛尼”（信念、品格）式，并有“都瓦依”、“汤瓶式”、“阿密乃”式等。

佤族武术　云南少数民族武术。佤族男子战时皆兵。故其武术实用性很强。内容包括：佤族拳、鹞鹰吸风拳、扎马刀、耍长刀、佤族短刀、佤族棍术、佤族猴棍、凳术，以及凳术双练和棍术双打。佤族武术中刀术据多，演练时右手持刀、左手握鞘，既可进攻又可防守。佤族武术动作幅度较大，大开大合，风格勇猛而刚健。

苗族武术　云南少数民族武术。拳术有小四门拳、手拳、踢脚架、高桩六合拳。器械有苗族大刀、流星砣、匕首、巾术、三叉、钉耙、钩镰、芦笙对打、霸王鞭、杠术、顶灯、单棍、双刀、凳术。对练有大刀

对练、空手夺棍、擒钩对练、棒棒对打、板凳对练等。云南苗族居住分散，武术套路支系多，不统一，动作也不规范，套路简单，随意性较强。

阿昌族武术 云南少数民族武术。阿昌族以制刀闻名。所制“户撒刀”是刀中精品。阿昌刀术有：三十六刀半、长剑、短剑、蛇剑、匕首、藏刀、和朴刀。其它器械有链械、打通枪、两节棍、十四门棍、阿昌合棍。拳术有阿昌拳、四门拳、打通街、翻地龙拳、四马回来拳、大蟒翻身拳等。

拉祜族武术 云南少数民族武术。拉祜族武术有自由拳术、虎拳、鸭拳、猴子拳、鸡爪拳和老熊翻身拳等。器械有扁担术、单刀防兽术、单刀防身九法、小刀术（使六把小刀）、双刀、双棍及棍术招架功。自由拳术讲究用掌和肘，以短小的冲拳和勾拳为主，脚法较少，有的动作模仿大象，有较强的攻防意识。扁担术简练实用，全套动作五攻五守共十个回合。掏心棍实战性极强，除了简单的架、拨、挡等防守动作外，其余动作都为掏心和扫脚而设置。单刀防兽术多模仿拉祜族“砍地”的动作，也称“涮地式”，以低平横涮为主，直砍对方的脚跟，使对手失去战斗能力。单刀防身九步法则是纯防守的套路。地上置九小坑以洞练步法，以步法带刀法，是很有特点的练功方法。拉祜刀只有一肘多长，刀头成月牙形，很适应丛林作战和格斗，既是生产工具，又是武术器械，是拉祜族男子随身之物。

侗拳 广西少数民族拳种，流传于广西三江侗族自治县，湖南、广西侗族居住区。其特点是动作快速，劲力充实，多手法，少腿法。也具有苗拳的矮桩，四门打法的特点。套路有八步八开拳，三板手拳、哝步（侗语）拳等。器械有棍术，多以象形命名，如“上山牛摆尾”，“一棍九脱皮”。

苗拳 广西少数民族拳种。又名矮拳。此拳流传于广西苗、侗居住区及湖北的苗族和土家族中。其近似南拳风格。采用矮桩打法和打四门。步法灵活多变，手法多用抓、冲。腿法有蹦、踢。步型有弓、马、跪、压步等。具有路子短，劲力足，架势低，技击性强，讲求实用等特点。对练套路有芦笙伴奏。

哈尼族武术 云南少数民族武术。哈尼族武术有：徒手拳术、单刀、流星锤、链铗和棒棒对打等。其拳术多蹲姿，多用上肢，以防为主，亦有撩掌、砍掌、横拳、冲拳和运用肘、膝的进攻动作。练武时，先练“金钱舞”和“扇子舞”，然后练习各种套路。刀术多用撩、砍、挂、横扫、裹脑、舞花、架刀、扎刀等动作，幅度不大，重复较多。流星锤动作单调，仅有抛、舞、甩、缠、弹等动作，难度不大。链铗又称“二节棍”。动作有抛丢、舞花、抡扫、缠绕、前戳、甩打等。

脚斗 云南佤族游戏。对抗性很强，佤族称“扯”，盛行于男女青年中。较量时一对一，只许用脚踢，不许踢下身和腰部以上。可任意用左右脚，动作用踢、蹬、扫、勾、踹、压，以将对手踢倒为胜。如果不服，可再来，直到认输为止。这是一种较力型的对抗游戏，动作凶猛灵活，对力量、反应和协调的要求较高，这种游戏在对抗中已贯穿了武术中的一些腿法。在云南的苗族、怒族、傈僳族和哈尼族中都有类似的游戏。

傣族武术 傣族，主要分布在云南西双版纳傣族自治州及中缅边界县区，称武术为“烦整”、“戞整”、“戞拳”。汉以前即有武术之萌芽，如幻术。《后汉书·西南夷传》：“永宁元年（120年），掸国王由调复写遣使者诣阙朝贺，献乐及幻人，能变化吐火，自支解易牛马头。”唐时已有傣族军伍，名“白衣没命军”。并有秋后习武之制。《蛮书》：“……农既毕，兵曹合行文书境内诸城邑村谷，各依四军，集人试剑甲胄腰刀，悉须犀利，一事阙即有罪。”明代，傣等边族则善使暗器。《滇小记》：“蛮人善飞镖，取人于数十步外，发无不中。”清以来外族武艺不断传入，其习武之风更盛，寺庙中多有演武壁画。其武艺概分拳、棍、刀、杂兵四类。拳类有：大练拳、破四门、白龙泰拳、合拳、对口拳、牛角拳、平行拳、跳拳、圆拳、花把、小钻子拳、三动拳及孔雀拳、象牙拳、马鹿拳、老虎抓腰、老鹰晒翅、龙掌等象形拳。棍类有：淘头棍、泰棍、合棍、携虎跳龙门、梨花滴水、四门兜底、参花棍、单刀十字棍、七门棍、折叠棍等。刀剑类有：傣族单刀、扑刀、斩马刀、扎马刀、二十五步傣拳刀、三角单双刀、象牙刀、傣族单剑及傣族双剑等。杂兵类有：钉耙、链夹、勾镰、铁尺、匕首、矛、铁齿等。拳中多上盘招式，劲、势皆以柔为主。重基本功、眼功和耳力。器械简捷朴实，演练时多有象脚鼓、芒锣伴奏。



傣　拳（孔雀开屏）

景颇族武术　云南少数民族武术。景颇族男子刀不离身，以擅长刀术闻名。有乂刀半（长刀术）、文蚌刀舞、双刀术、蹲砍单刀、蛇行双刀等刀术套路。动作有架刀、缠头、反蹚刀、撩、扎、砍、扫等，以蹲姿为主，直取对方下三路。还有三木冬拳、三木冬棍、闹天宫棍、五形八法、踏四方拳、八仙掌和彪赞拳等。其拳术多用冲拳、摆拳、动作简单而重复多；棍术多用扫、劈、戳等棍法，以及防守四面。景颇武术中的刀舞粗犷刚劲，原始气息极浓。在祭祀性舞蹈“布滚戈”、“金再再”，狩猎和军事性舞蹈“龙泪戈”，欢庆性舞蹈“总戈”和胜利舞蹈“以湾湾”中都要耍整套的舞蹈刀术。舞蹈是在急促的鼓声和铓声中进行，舞蹈者挥动长刀呼啸长鸣，激奋人心。

瑶拳　广西少数民族武术。相传为隋唐之前瑶民所崇奉的“盘王”所创。一直在瑶族民众中流传，明清两代统治者称之为蛮瑶拳。《新唐书》称蛮酋的蔡结、何廋，以及清代南丹大瑶寨头人黎水保皆精熟此拳。清道光二十七年，雷在浩在广西组织“棒棒会”，使瑶拳技艺得到进一步发展。因瑶族地区多山且险，族人又依山而居，还有集体演练的特点，所以该拳种主张结合形象发声吐气，以达以气催力，动作须密切配合。要求拳打四顾、下盘稳固。拳法中以横抛为主。特点：套路短小紧凑，动作刚劲有力，手法多变。步法低矮。少腿法，旋转快。主要套路有：盘王拳、打旗功、上方拳、双桩拳、单桩拳等。该拳主要流传在广西贺县、全秀等九县的瑶族地区及湖南资兴、江华、常宁等地的瑶族中。

德昂族武术　云南少数民族武术。拳术有左拳、崩龙拳、小四门拳、戛贺晃拳、二十一步套门拳、北走拳、箩篾箕拳、拨大压拳和狗拳。器械有长刀、崩龙棍术、五刀半、十二动双刀、十七步刀、十二步棍、双剑、三叉、勾镰等。德昂族拳手擅用左拳，多以凶猛刁钻的左拳为绝招，故德昂人有以左拳定输赢之说。

踢脚架　流行于彝族中的对抗性体育活动。踢时，一脚支撑一脚离地攻击。比赛时，二人对踢。能正面踢，不能踢下身和腰部以上，只能用蹬、勾、扫和踹。将对方踢倒在地或双脚落地便算胜。

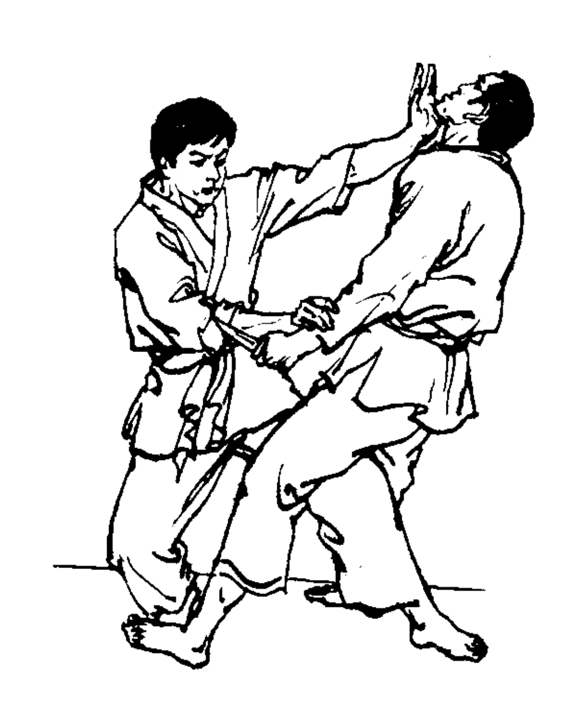
彝族武术　云南少数民族武术。彝族武术名目繁多，各地区的传统、风格和表现形式不同。楚雄地区流行的有前门棍、莱阳刀、耍双剑、大刀四梅花、亮刀意等。滇东、滇南彝族保留着一种很古老的武术表演形式，为老人送葬时表演刀、枪、棍、棒、叉、手拳等项目。送葬路上边走边练，回村后还要在村中广场上各自演练一套，称作“进坛”。彝族武术还有“决打”和“花梢”两种练习形式。前者是你死我活的对打格斗术；后者是表演对练的娱乐形式。

居合道　日本武道之一。属刀的操法。古时，此道曾被日本武士们作为常年修行的武道之一。日本武士们常把居合道与剑道的关系比喻成鸟的双翼和木板车的两个轮子。近年来，居合道采用全日本剑道联盟的段位规程，划出练士、教士、范士称号，并实行由初段位到十段居合道段位制。自1966年起，全日本每年举行一次居合道大合。

本扎　本扎意为拳脚功夫，是印度尼西亚人民喜闻乐见的传统体育项目，本扎在印尼流传数百年，其源尚无定论，但从其基本动作中，可看出与中国武术有亲缘关系。本扎有单人套路，但以两人对打练习为主，对打又分为套路和散手两种。讲究手脚配合，上下照应，动作敏捷，发劲凶狠，撞击有力，劈拍有声。流派较多，既有如我国南拳的刚健朴实、稳扎稳打；也有似我国猴拳的闪躲跌扑、跳跃灵活；还有类似我国“内家拳”的刚柔相济、运气蓄劲。本扎不仅是具有很强技击意义的防身术，在习练时还富有艺术气氛。练习本扎时由加美兰（一种比木琴长而宽，由金属制成的敲击乐器）、击鼓等乐器伴奏，根据本扎的攻守快慢紧松，奏出轻重缓急、抑扬顿挫的乐曲助兴。本扎也揉合在印尼各民族的舞蹈中，如巴达族艺术家表演的多尔多尔舞（TORTOR），舞中有勇士们激烈的本扎对打。在1947年苏加诺总统主持举行的印尼第一届全

运会上，本扎成为正式竞赛项目。本扎被列为军警学校必修课。1948年在爪哇梭罗市成立了本扎协会。1950年召开了有十多个组织参加的本扎全国研讨会。1979年4月在雅加达史那延体育馆举行了有131个单位高手角逐的本扎交流会。本扎自第一届全运会后没有被列入竞赛项目，但在1981年10月举行的印尼第十届全运会上，本扎的地位又得到恢复。

合气道 日本武道的一种。所谓“合气”，是本身之气与自然之气，合而为一的意思。1922年，日本和歌山县人植芝盛平以大东流技术为基础，在武而不争和顺乎自然的思想指导下，创立了这项运动。并且，在东京开设道场，传播合气道。1948年成立日本合气会，下属支部、俱乐部、同好会，在日本各地都能看到。目前，欧美的一些国家，亦有传习合气道的道场。合气道的基本技术包括关节技12种和当身技5种。主张动作要走弧线，强调以柔克刚。合气道的比赛分为“演武竞技”和“自由竞技”。演武竞技又包括规定动作和一攻二的比赛。自由竞技包括徒手对徒手的比赛和徒手对短刀（橡胶制品）的比赛。



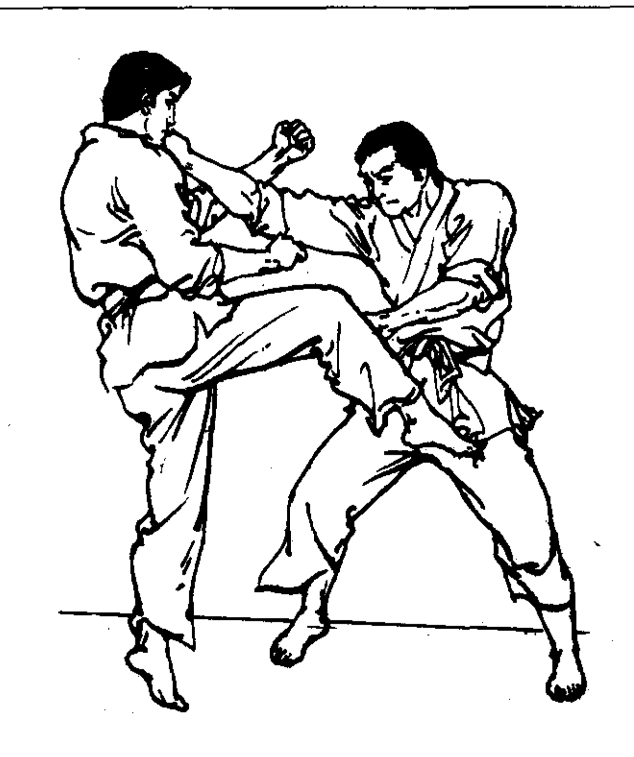
合气道

忍拳道 流行于欧美的中国武术流派。源于南派少林之忍拳。其名依“忍者仁也，仁者无敌”之说，故又称“仁拳道”。据传为少林高僧刘忍所创。后传修云法师，继之传扬于闽粤。近代，在外籍华人的传习过程中，曾吸收国际其它技击项目之特点，使之得到丰富发展、流传日益广泛。1969年在法国成立了国际忍拳道联盟总会，并订立了升级（段）规章。现代流行于美、法、意、英等欧美国家。忍拳道初级段位共分六带九级，依次为白（九级）、黄（八级）、绿（七级）、蓝（六级、五级）、红（四级、三级）、棕（二级、一级）。高级阶段为黑带，分有九段。黑带之一、二、三段为中级段位。自师范毕业者可担任忍拳道教师，并由国际忍拳道联盟发给证书。四、五、六段为高级段位。要求有著作、论文和一定的教授年限与学生数量。七、八段为荣誉段位。九段代表此道的最高境界，只用来追赠已逝的著名拳家。其拳内容风格与南拳相似，擅短打。既重练心，亦重练身。强调以自卫为主，而后搏人，要求达到“从心所欲”之境界。

体道 日本的一种新武道。日本祝岭正献在研练日本古流空手道的基础上，总结编创而成。其运动方法有旋、运、变、捻、转等。体道问世虽短，然在日本较盛行。目前，随着体道的普及和发展，日本许多都道府县都建立起了体道协会，现有会员约五万多人。

空手道 流传于日本的一种拳法。原名“唐手道”。它是由中国大陆南部传到琉球的拳法（一说是河南少林拳法）与当地“手的技击”溶合，发展形成的一种徒手格斗术。1922年，在日本第一届体育博览会上，出身于冲绳的船越义珍公开表演了唐手道。从此，唐手道移植于日本本土，以大学为中心，向日本全国普及。唐手道随之改称为空手道。第二次世界大战后，曾一度衰落。到1955年，又再度兴盛起来。1964年组成“全日本空手道联盟”。1970年，在空手道流传到美国和欧洲一些国家的基础上，成立“世界空手道联盟”，并举行第一届世界空手道锦标赛。

空手道的技术内容包括“基本”、“形”、“组手”三部分。“基本”是空手道技术的基础练习内容。包括①基本桩法：四股立（即马步）、前屈立（即弓步）、鸡足立（即虚步）、丁字步等。②基本手法：正拳（即俯拳）、逆拳（即仰拳）、纵拳（即立拳）、手刀（即劈掌）、嘴突（即勾手）等。③基本腿法：前蹴（即前踢）、足刀（即横踹）、膝刀（即膝顶）等。“形”是以攻防动作编成的套路。一套“形”所需练习时间大约为三分钟。“组手”是两人进行攻防练习的锻炼形式。分为预先规定攻防动作的“基本组手”和随意搏击的“自由组手”。按照一定规则进行搏击的“自由组手”，称为组手比赛。在这种比赛中，可运用各种攻击技法进攻对方的头部、颜面、颈、胸、腹、背等部位，但不能击中对方，必须在即将触及对方前的瞬间停住，否则为犯规。近年出现了可以击中对方的“全接触空手道比赛”。

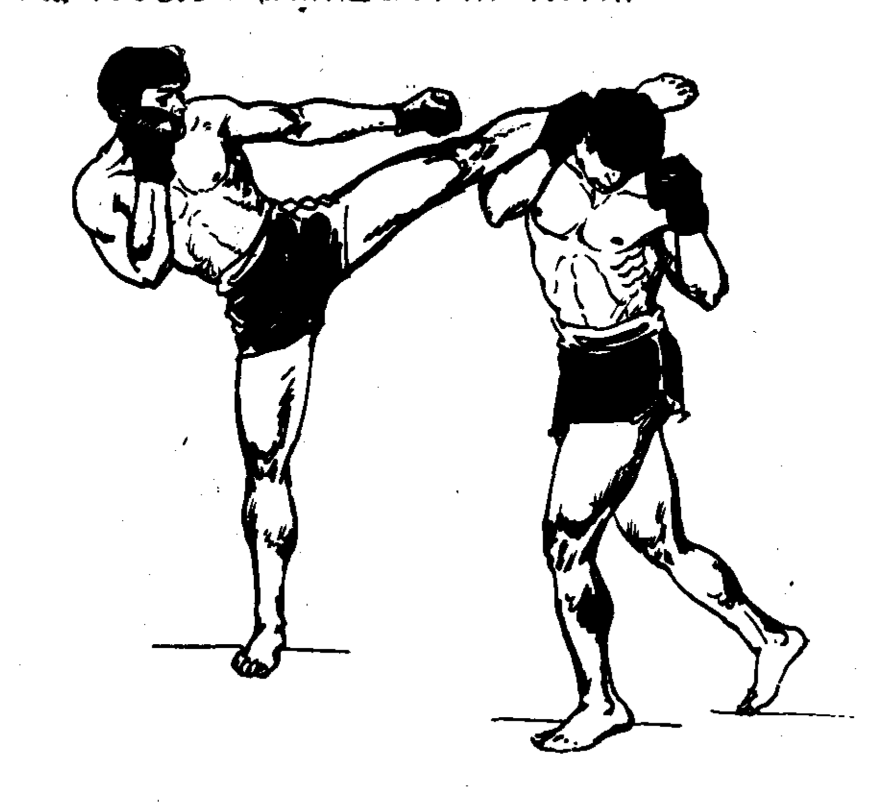


空手道

柔术　①技击术的别称。如将擅长技击术者称为柔术家。《少林宗法·裁解手法》云:"挑,……斫,……拦,……切,……此为黔湘楚诸柔术家之通行裁解手法"。②拳术的一种。明代万历年间(1573—1620)刊行的《万法全书》中有柔术图。明天启元年(1621年),浙江人陈元赟东渡日本,旋在江户国正寺传授"以柔克刚"的"大明捕人术"。当地拳手福野正胜右卫门、矶贝次郎左卫门、三浦义辰右卫门三人学得这种柔术后,自树旗帜,创立新流派,被尊为"日本中古柔术之祖"。1882年,日本嘉纳治五郎融会源自中国的柔术和日本本国各流柔术,自成体系,易名为"柔道"。

唐手道　日本空手道的别称。参见"空手道"条。

泰拳　由暹罗古拳法发展而成的拳术。亦称泰国拳。十六世纪时的泰族"拍纳黎萱"王朝,规定军人必须练习一种名为"奔南"的暹罗古拳法。至十八世纪时,"奔南"不仅盛行于军旅,也广传民间。这种拳术的攻击方法包括头顶、口咬、拳打、肘撞、膝顶、挖眼,以及脚的踢、踩、蹬、绊等。比赛时拳手双拳缠麻,战至一方倒下后方休。二十世纪三十年代起,才采用戴拳套、分回合的比赛方式,并且禁止击阴部、挖眼、锁喉。1970年,成立"泰国拳击议会"。泰拳以三宫步(亦名马步)为基本步型。步法分为趋前、后退、左侧移动、右侧移动四种。拳法有直拳、勾拳、摆拳。腿法分为踢、蹬两类。膝法有冲膝、侧膝、飞膝、拉颈打膝等。肘法有平肘、刺肘、反肘、追肘、交肘、叉肘、双肘等。泰拳注重蛮劲,快捷狠辣,以擅长腿击膝顶著称。泰拳搏击的战术,讲究先虚后实,先防后攻,即先以拳脚试探或防守,紧接施发重狠的实招,出击制胜。泰拳训练注重身体素质。以中长和长距离的变速跑,跳绳和体操作为体能锻炼手段。提高搏击能力的方法包括击影、打沙袋、扭抱、对练、引靶、试招等;尤重实战格斗,强调通过实战磨炼意志,提高反应速度以及临危善断和抗击打的能力,同时提高拳、肘、膝、脚的出击速度和准确性。泰拳比赛采用五回合制(即五局)。赛前先跪下祈祷,祈求神灵保佑,拜谢师父教授,然后起立舞蹈,再开始比赛。



泰拳

缅拳　缅甸武术的总称。又称"泰恩"(译音)。徒手部分称"邦达",器械部分称"邦塞"。是在吸收演化中国和印度武技的基础上,结合本国特点逐渐发展而成。缅拳在本国内流传广泛,设有"泰恩"、"邦达"学校。"邦达"以自卫为旨,反对先发制人。其招式简捷,凶狠灵活,强调以短制长,先化后发。反击时多用头、肩、肘、臀、膝、足等短节入身。技法主要有十二型,即野猪形、象形、眼镜蛇形、鹿形、鹰形、猴形、鸟形、豹形、蟒形、蝎形、虎形、毒蛇形。"邦塞"主要有刀、棍、枪,尤重刀法。其刀开刃,刀尖锋利,刀身细长。刀法以砍、刺、截、格为主。注重功力训练,常习站桩、格闪诸法。

跆拳道　朝鲜半岛的拳道。这种拳道是高句丽古传拳法"花郎道",结合中国武术和日本空手道而形成的。"跆"代表用脚踢、踹、踩、踏、摔等腿击法;"拳"代表推、冲、劈、打等拳击法;"道"的含义是利用拳脚的艺术。跆拳道的技术内容包括拳套24套,以及摔锁、对拆、擒拿、自卫术等。跆拳道注重踢法,有

斧踢、旋踢、后踢等多种。跆拳道的级段分为颜色和黑带两阶段。学习期内为颜色带（分为十级）。然后晋升为黑段初段。此后要经过严格的考核，才能再升段，至黑带九段为最高。1973年成立“世界跆拳道协会”，并举行第一届跆拳道国际邀请赛。1981年起，跆拳道被列入奥林匹克运动会竞赛项目。



跆拳道

苏巴克 亦称手击术。起源于“克文鲍”即朝鲜徒手自卫术，因系苏巴克武士创造，故早在10—14世纪，徒手自卫术被称为苏巴克。自16世纪以来，人们从理论上完善了苏巴克徒手自卫术，如进攻、防守、踢、打、击、砸等动作也得到进一步发展。苏巴克徒手自卫术近似朝鲜跆拳道，练习时要求眼神、呼吸与动作一致。比赛方法是单个进行，逐个淘汰，胜负取决于摔倒对手的多少。这种比赛曾发展成为国际性比赛。



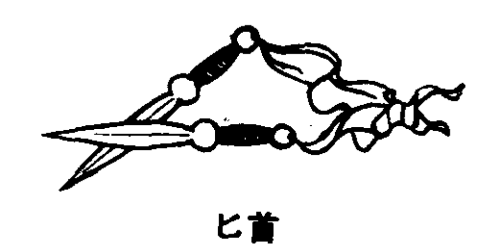
苏巴克武术简图

截拳道 香港李小龙所创，以中国武术为源，吸收了各国武技有用的技术动作，经过改变后形成的一套武技体系。截拳道没有固定的招式，强调自由、合理地发展增强实战能力，突破了一般拳道的束缚。截拳道手脚并重，甚至可用口咬。注重踢腰部以下，特别是胫、膝、大腿等部位。追求在徒手搏斗中击倒对手的艺术。截拳道没有特定的架势，也没有固定的拳型和踢型，自称是“无型之型，无式之式”，一切以对方来势为转移，其宗旨是：“以无限对有限，以无法对有法。”截拳道是纯粹的搏击术，适合实战的需要。参见“李小龙”条。

踢拳道 新兴的一种日本武道。是日本现代拳斗家，吸取泰拳的技击精华融汇于日本武道而形成的搏击术。踢拳道以腿攻脚踢为主要进攻方法，以手法为辅。其踢法包括飞脚踢、飞踹踢、飞铲踢、前窜蹬踢、横扫踢、勾踢、反拨踢、弹踢、三击踢，还有踩踏法和膝击法等。手法主要有勾拳、直拳、斩拳、立拳、弹拳、鞭拳手、屈指砍掌手，以及顶肘、格手击等。

踢腿术 亦称法国拳。十八世纪末期，在法国的海员、贼党中流行着两门腿术。后来，查理士力高（法国人）综合各门优点，发挥用腿脚攻击的效能，并配合拳法，成为今日流行之踢腿术。十九世纪末，踢腿术被列入中学体育课程和军校必修科目。1965年，成立“法国踢腿术联盟”。此后，每年均举行冠军赛。法国踢腿术的技术内容包括直拳、弹拳、抛拳、侧拳、背拳、连环拳等拳法；以及正面腿、正旋侧腿、反旋侧腿、连环腿等腿法。法国踢腿术以擅用两腿搏击著称，其威力主要体现在脚法组合的连环运用中。

匕首　短剑。因头象匕，故名。是一种以刺为主，能砍击的两用器械。原始社会已有石匕首，商、周以后用青铜或铁制造，为近战防身之用。汉代军队有的也配备匕首，如蜀汉诸葛亮就曾在百步(今四川成都)造匕首500把发给骑士。晋代匕首受到少数民族器形的影响，剑首为环形，状似纱帽，剑格向下分，剑茎宽平，柄长接近刃长，与先秦的形制显然不同。晋代张载曾写过《匕首铭》:“匕首之设，应速用近，即不忽备，亦无轻念。利以形彰，功以道隐。”说明自古匕首就是“应速用近”的近战武器。唐代带匕首之风仍很盛行。宋代以后，匕首作为武术短器械之一种流传至今。其用法有击、刺、挑、剪、带等。演练时有“单匕首”和“双匕首”两种形式。现代武术套路中，多两手各持一匕首进行演练。对练有“匕首进枪”“夺匕首”“双匕首进枪”以及三人“双匕首盾牌单刀枪”等。



匕首

羊角匕首　兵器名。《虞初志》:“有尼授聂隐娘羊角匕首，刃广三寸，为开其脑后藏匕首，而无新伤，用即抽之。”《说渊聂隐娘传》:“隐娘自言，被一尼挈去，教之剑术，授以羊角匕首。”

神术宝　匕首。《剑侠传》:“唐将聂锋之女,为尼,偷去石穴中五年，与药一粒，兼令执宝剑一口，长一二丈许，锋利吹毛可断。一年后刺猿猱、虎、豹、鹰无不中，剑之身渐减五寸，受以羊角匕首，广三寸，遂白日刺其人于都市中，人莫能见。以首入囊返命，则以药化之如水。”

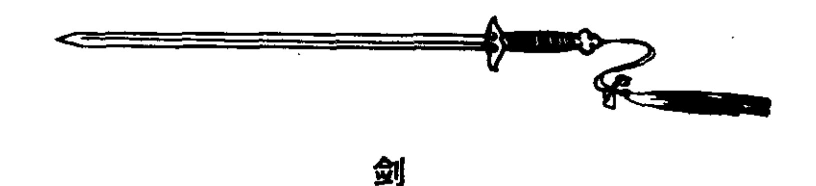
虞帝匕首　古兵器名。《汉书·王莽传》:“莽绀袀服，带玺韨，持虞帝匕首。”《通俗文》:“匕首剑属，汉王莽避火宣室前殿，持虞帝匕首,则尧舜已有其物矣。”

清刚　三国时魏太子曹丕所造百辟匕首二枚之名。《艺文类聚》卷第六十《军器部·匕首》引曹丕《典论》曰:“魏太子造百辟匕首：其一,理似坚冰，名曰清刚；其二，曜似朝日，名曰扬文。”

扬文　匕首名。参见“清刚”条。

徐夫人　匕首名，荆轲刺杀秦王时所用者。《史记·刺客列传·荆轲》:“于是太子豫求天下之利匕首，得赵人徐夫人匕首，取之百金，使工以药焠之，以试人，血濡缕,人无不立死者。乃装为遣荆卿。”唐习马员《索隐》:“徐，姓；夫人，名。谓男子也。”“焠，染也。谓以毒药染剑锷也。”徐夫人本人名，后世用为匕首名。

剑　武术短器械的一种。系由古兵器演化而来。《释名·释兵》:“剑，检也，所以防检非常也。”剑是一种防范非常的卫体武器。商代已有铜剑，藏于上海博物馆的商代晚期人头纹铜剑，全长25.3厘米。西周时的剑很短，从历年出土的周剑实物来看，一般为20～40厘米，最短的只有17.5厘米。1956～1957年在陕西长安张家坡的西周墓里，出土的一把青铜剑全长27厘米，形状象细长的柳叶。后来在北京琉璃河53号墓和陕西宝鸡竹园沟一号墓出土的柳叶形青铜剑，有效使用的锋刃部分不过17—18厘米。西周以后，剑作为武器开始受到重视,其形制也有所改变,剑身加长。湖北江陵望山一号墓出土的越王勾践剑，锋刃锐利，全剑长55.7厘米,剑格饰有花纹而且嵌着蓝色的琉璃。战国时期，随着车战的衰落和步兵的兴起，剑在战争中日益重要，成为当时步兵的标准装备。同时随着冶炼技术的提高，剑的质量也有了进一步的提高。到了汉武帝时期,剑的长度超过1米,剑身几乎加长一倍,原有两度弧曲的刃部已伸成平直，更加锋利，剑锋的夹角则逐渐由锐加大。东汉以后，骑兵大量涌上战场，剑逐渐为刀所代替，至唐代军队的武器装备中已没有剑了。剑虽作为实战的落伍者离开战场，但是，它作为武术器械，在民间得到了发展。唐代的诗歌中就有许多关于舞剑的描写,宋代瓦舍众伎中有剑舞的表演，明代茅元仪《武备志》还记载了剑的势法，绘为图，详为释。清代又有宋仔凤(赓平)《剑法真传》一书传于世。中华人民共和国成立后，剑被列为武术竞赛项目之一。剑的构造，一般分为剑身、剑柄两部分。剑身由剑刃、剑尖、剑脊构成；剑柄包括剑格(护手)、握柄、剑镡。此外尚有剑鞘、剑穗等附属物。剑的长度，按《武术竞赛规则》规定，以运动员反手直臂持剑，剑尖达于耳垂为准。



剑

龙泉剑　①古剑名。又名“龙渊剑”。出自河南西平县(战国时属韩地)。因有龙泉水而得名。《东观汉记》:“章帝赐尚书剑。韩稜渊深有谋,故得龙泉剑。”《汉书·武帝纪》:“(西平界)其水可用淬刀剑，特坚利。古龙渊之剑，取于此水。”又《晋太康记》:“汝南

西平县有龙泉水，可淬剑，特坚利。”近代范文澜《中国通史》亦载：“韩国出宝剑最多。河南西平县有冶城，有棠谿村，都是韩国著名的铸剑处。西平有龙渊水，淬刀剑特别坚利。称为龙渊之剑。”②浙江龙泉县所铸之剑，称“龙泉剑”。唐乾元二年（759）始置此县。后世以剑名。

青龙剑　唐时河西骑将宋青春所带宝剑。唐段成式《酉阳杂俎》:“唐开元中，河西骑将宋青春，骁果暴戾，为众所忌。及西戎岁犯边，青春每阵，常运剑大呼，……后吐蕃入寇，获生口数千，军帅令译问衣大虫皮者，尔何不能害，答曰：‘尝见青龙突阵而来，兵刃所及，若叩铜铁，谓为神助将军也’”。

昆吾剑　原称琨珸剑，是古之剑器名，也是古之剑术名。古之剑术常因剑器而名。琨珸剑器，古以琨珸山之石炼成。昆吾剑是长剑，剑身原为一侧有刃，一侧无刃，前有尖锋，后来演变为前半身有尖有脊，两侧为刃，后半身无脊无刃为平板。剑柄较长，此剑多用双手握柄。由于有锋有刃有板，用之可击可刺可格可洗，攻防简捷合一，急缓刚柔有度，具合实战之法。风格古朴无华。《武备志》所载剑术“朝鲜势法”四十八图近于昆吾剑法。清代由河北周六传剑作赞，辗转流传于吉林、辽宁等地。

三尺剑　泛言剑。语出《史记·高祖本纪》:“吾以布衣提三尺剑取天下，此非天命乎?”唐杜甫《重经昭陵》诗：“风尘三尺剑，社稷一戎衣。”参见“三尺”条。

工布　古宝剑名。传说楚王命风胡子因吴王请欧冶子、干将所铸三枚宝剑之一。《越绝书·越绝外传记宝剑》楚王召风子问曰：“寡人闻吴有干将，越有欧冶子，此二人甲世而生，天下未尝有。精诚上通于天，下为烈士。寡人愿赍邦之重宝，皆以奉子，因吴王请此二人作剑。”“作为铁剑三枚：一曰龙渊；二曰泰阿；三曰工布。”参阅“泰阿”条。

七星剑　古宝剑名。郭子章《剑记》引《撮书》曰:“伍胥奔吴，追者在后。至江上，有一渔父乘船，知伍胥之急，乃渡之。伍胥既渡，解剑，直百金，与父。父曰：‘楚国之法，得伍胥者爵执圭，岂徒百金剑耶。’不受。”《吴越春秋》:“伍子胥过，解剑与渔父曰：‘此剑中有北斗七星文，其直百金’”。后世所铸宝剑，多在剑身以金或赤铜错成北斗七星状，称“七星剑”。

万仞　古宝剑名。郭子章《剑记》:“西晋宋有旌阳令许逊者，得道于豫章山。江中有蛟为患，旌阳没水投剑斩之，后不知所在。项渔人网得一石匣，鸣击之声闻数十里。唐朝道王为洪州刺史，破之得剑一双，视其铭，一有许旌阳字，一有万仞字。遂有万力师出焉。”

大刑　大宝剑。《越绝书·越绝外传·记宝剑》：“欧冶乃因天之精神，悉其技巧，造为大刑三，小刑二：一曰湛卢，二曰纯钧，三曰胜邪，四曰鱼肠，五曰巨阙。”大刑指湛卢、纯钧、胜邪三剑。

小刑　小剑。小刑指“胜邪”、“鱼肠”。参见“大刑”条。

水心剑　古剑名。《晋书·束皙传》:“又秦昭王以三月置酒河曲，见金人奉水心之剑，曰：‘令君制有西夏，乃霸诸侯。’”唐《宋之问集》上《桂州三月三日》诗:“西夏黄河水心剑，东周清洛羽觞杯。”

太哥　春秋名剑“太阿”的异名。敦煌遗书《王陵变文》:“不用别物，请大王腰间太哥宝剑。”

太康剑　古宝剑名。传说殷时帝太康在位时所造。梁陶弘景《古今刀剑录》:“启子太康在位二十九年，岁在三月辛卯春铸一铜剑，上有八方面，长三尺三寸，头方。”以此剑造于太康时，故名“太康剑”。

巨阙　春秋时代吴国的名剑。《荀子·性恶》:“阖闾之干将、莫邪、巨阙、辟闾，皆古之良剑也。”《越绝书》载，越王勾践请相剑家薛烛鉴定巨阙，薛烛指出巨阙不是“金锡合铜”制成的。勾践说：“穿铜釜、绝铁枥，胥中决如粢米，故曰巨阙。”沈括《梦溪笔谈》云:“剑之钢者，刃多缺毁，巨阙是也。”由这些记载看，巨阙是产生在春秋末期的钢剑。

火精剑　剑名。《海录碎事·百工·刀剑》:“德宗幸奉天，携火精剑，出于殿内，遂以剑斫槛，铁狻猊应手而碎。及乘舆遇夜，侍从皆见上仗数尺光明，即剑光也。”

玉凫　古剑名，吴王阖闾所造。《越绝书》卷第二《越绝外传·记吴地传》第三:“阖闾冢，在阊门外，名虎丘。下池广六十步，水深丈五尺。铜椁三重。坟池六尺。玉凫之流。扁诸之剑三千，方圆之口三千。时耗、鱼肠之剑在焉。千万人筑治之。取土临湖口。筑三日而白虎居上，故号为虎丘。”

白虹　古宝剑名。晋崔豹《古今注·舆服》载，“三国吴大帝孙权有六柄宝剑：一曰白虹，二曰紫电，三曰辟邪，四曰流星，五曰青冥，六曰百里。”

玉柄龙　古剑名。《事物异名录·武器·剑》:“汾阳王（郭子仪）诞日，裨将以父所宝玉柄龙奉之。”

永用剑　古宝剑名。剑身长为1尺5寸6分，重为1斤6两，剑柄极短。《拳剑指南》:“永用剑是铜质铸，为古吴季子之子逞之佩剑。剑上有钟鼎，文为吴季子之子逞之永用剑十字。……此剑式样颇小，度为古代佩持之小手剑。”

龙剑　古剑名。郭璞《蚍蜉赋》："虎贲比而不慑，龙剑挥而不恐。"刘禹锡《武陵观火》："晋库走龙剑，吴室荡燕雏。"柳宗元《闻歌诗》："翠帷双卷出顷城，龙剑破匣双月明。"

折铁宝剑　古宝剑名。同刀相似，一边是刃，一边是背。形状狭长，锐利，剑身中间有一宽凹槽，剑背边处也有一窄凹槽。剑身长3尺4寸3分，重1斤4两。《拳剑指南》："状极古雅，有刚柔力，能弯曲自如，单双手持之，无往不利。此是古大将所用折铁宝剑。"

伍子胥剑　古剑名。清俞樾《茶香室三钞》卷二六"伍子胥剑"条引顾震涛《吴门表隐》："伍王剑，在澹台湖中，长五尺许。有伍子胥款，时浮水面，人取之必病，弃之即安。"

阳剑　古剑名。《文选》张协《七命》："楚之阳剑，欧冶所营，耶谿之铤，赤山之精。"《注》："翰曰：'阳剑，剑名。'"

夹剑　古宝剑名。传说殷孔甲时铸。梁陶弘景《古今刀剑录》："孔甲在位三十一年，以九年岁次甲辰，采牛首山铁，铸一剑，铭曰'夹'，古文篆书，长四尺一寸。"

波长剑　剑名。清代的剑。亦称彝族波长剑。刃体宽大，近尖处略窄。剑体作火焰形或波折形，故名。左右曲折，刃之下部尤为弯曲。刃长约二尺，柄长五寸五分，柄与鞘之形式无定。茎与护手略为十字形，护手一边另安一直形护手，柄首作圆盘形，上有小塔形之尖顶，全柄钢制，刃上深刻三兽形，或蹲或驰，相间刻有一星形（见图）。



波长剑

灵宝剑　古宝剑名。《梦溪笔谈》："钱塘闻人绍，一剑削十大钉皆截，剑无纖迹，用力屈之如钩；纵之铿锵有声，复直如弦。古之所谓灵宝剑也。"

吴粤剑　古剑名。泛言剑，语出《周礼·冬官》："郑之刀，宋之斤，吴粤之剑，迁乎其地而弗能为良地气然也。"

步光　古剑名。《史记·仲尼弟子列传》："越使大夫种言吴王：因越贱臣种奉先人藏器，甲二十领，铁屈虏之矛，步光之剑，以贺军吏。"《乐府诗集》魏文帝（曹丕）《大墙上蒿行》："吴之辟闾，越之步光……知名前代，咸自谓丽且美"。

含光　古宝剑名。传说卫孔周祖上得殷时三宝剑名，即含光、承影、宵练。《列子·汤问》："周曰：吾有三剑，惟子所择。一曰含光，视不可见，运之不知其所触，泯然无际，经物而物不觉。"参阅"承影"、"宵练"条。

时耗　古剑名。《越绝书·外传·记吴地传》："阖闾冢，在阊门外，名虎丘。……铜椁三重，坟池六尺。玉凫之流。扁诸之剑三千，方圆之口三千。时耗、鱼肠之剑在焉。"

轩辕剑　古剑名。《名剑记》："轩辕采首山之铜。铸剑，以天之古字题名。其上帝崩，葬乔山五百年后，山崩室空，唯剑在焉"。据此说，故名"轩辕剑。"

吴干　战国时宝剑名。《战国策·赵策》三："夫吴干之剑，肉试则断牛马，金试则截盘匜yí。"《吕氏春秋·疑似》："相剑者之所患，患剑之似吴干者。"高诱《注》："吴干，吴之干将者也。"参见"干将"条。

纯钩　古剑名。《淮南子·修务》："夫纯钩、鱼肠之始下型，击则不能断，刺则不能入。及加之砥砺，磨其锋锷，则水断龙舟，陆刳犀甲。"纯钩"，一本作"纯钧"。参阅"湛卢"条。

赤霄剑　古剑名。刘邦斩蛇所用之剑。梁陶弘景《古今刀剑录》："刘季在位十二年，以始皇三十四年，于南山得一铁剑，长三尺，铭曰'赤霄'，大篆书。"

秀霸　宝剑名。梁陶弘景《古今刀剑录》："（光武）未贵时，在南阳鄂山得一剑，文曰'秀霸'，小篆书，帝常服之。"

定光剑　古宝剑名。传说殷时太甲所铸。梁陶弘景《古今刀剑录》："殷太甲在位三十二年，以四年岁次甲子铸一剑，长二尺，文曰'定光'，古文篆书。"

鱼阳剑　古剑名。系春秋时欧治子所造。《越绝书》卷十一："欧治乃因天之精神，悉其伎巧，造大刑(型)三，小刑（型）二。一曰湛卢、二曰纯钧、三曰胜邪、四曰鱼阳、五曰巨阙"。

太阿剑　古宝剑名。《晋书·张华传》："吴之未灭也，斗牛之间常有紫气。及吴平之后，紫气愈明。华闻豫章人雷焕妙达纬象，乃要焕宿，因登楼仰观。华曰：是何祥也？焕曰：宝剑之精，上彻于天耳。华曰：在何郡？焕曰：在豫章丰城。华即补焕为丰城令。焕到县掘狱屋基得一石函，中有双剑，并刻题，一曰龙泉；一曰太阿。焕遣使送一剑与华，留一自佩。"《史记·李斯传》："李斯上书曰：今陛下致昆山之玉，有随和之宝，垂明月之珠，服太阿之剑，乘纤离之马，建翠凤之旗，树灵龟之鼓，此数宝者，秦不生一焉，而陛下说之何也。"

鱼肠　古剑名。汉袁康《越绝书·外传·记宝剑》："阖闾以鱼肠之剑刺吴王僚"。汉赵晔《吴越春秋·王僚使公子光传》云："酒酣，公子光(阖闾)佯为足疾，

入窑室裹足，使专诸置鱼肠剑炙鱼中进之。既至王僚前，专诸乃擘炙鱼，因推匕首，立戟交轵，倚专诸胸，胸断臆开，匕首如故，以刺王僚，贯甲达背。王僚既死，左右共杀专诸"。参见"欧冶子"。

杨修剑 古宝剑。剑身篆有"杨修"二字，故名。昔年齐鲁古墓中或传曹操墓中殉葬之剑。剑身长1尺6寸8分，柄长8寸重14两，剑镦作圆环形，护手及剑柄、剑鞘似均为木质，吞口似为紫铜。《拳剑指南》："剑式极古，隐约见篆书杨修二字，考曹操好击剑，文士传魏文帝(即曹操)……修曾以宝剑与文帝，文帝后佩之，告左右曰此杨修剑也，则此剑似为曹操平素佩带，以念杨修，及死以之殉葬。"

青冥 古宝剑名。晋崔豹《古今注·舆服》载，三国吴大帝孙权有六柄宝剑，其五为青冥。

定秦剑 古宝剑名。秦始皇所铸之剑。梁陶弘景《古今刀剑录》"秦始皇在位三十七年，以三年岁次丁巳，采北祇铜铸二剑，铭曰'定秦'，小篆书。李斯书，长三尺六寸。"定秦，言天下由秦定，亦含秦之天下永定之意。

青蛇剑 剑名。《万花谷》："龟文、龙藻、白虹、青蛇……皆剑名也。"

干胜 古剑名。《广雅》："断蛇、鱼肠、纯钩、燕支、蔡愉、属镂、干胜、墨阳，并称名剑。"

斩蛟剑 古宝剑名。郭子章《剑记》引《广异记》曰："唐武胜之知静江，忽见滩上雷公践云逐小黄蛇，使人视之，得一铜剑，有文曰：'许旌阳斩蛟剑。'"

承影 古宝剑名。与含光、宵练并为春秋时卫孔周所藏。《列子·汤问》："孔周曰：吾有三剑，惟子所择。……二曰承影，昧爽之交，日夕昏明之际，北面察之，淡淡焉若有物存，莫有其状。其触物也，窃然有声，经物而物不见。"参见"含光"、"宵练"条。

画影剑 古剑名。《名剑记》引《拾遗记》曰："颛顼高阳氏有画影剑、腾空剑若四方有兵，此剑飞赴，指其方则克，未用时在匣中，常如龙虎啸吟"。

画影腾空 古代宝剑名。参见"画影剑"条。

华铤 古宝剑名，《典论》："选兹良金，命彼国工精而炼之，而于百辟以为三剑：一曰飞景；二曰流采；三曰华铤。俱长四尺二寸，重一斤十五两，淬以清漳，砺以礛䃴，饬以文玉，表以通犀。"

孟德剑 古宝剑名。三国时曹操所得宝剑。梁陶弘景《古今刀剑录》："魏武帝曹操(字孟德)，以建安二年于幽谷得一剑，长三尺六寸，上有金字，铭曰'孟德'，王常服之。"

掩日 古剑名。《拾遗记》："越王勾践使祀昆吾神，以成八剑。一名掩日，以之指日，则光昼暗。"

泰阿 古宝剑名。楚王命风胡子因吴王请干将、欧冶子所作名剑之一。《越绝书》卷第十一《越绝外传记宝剑》："欧冶子、干将凿茨山，泄其溪，取铁英，作为铁剑三枚：一曰龙渊；二曰泰阿；三曰工布。……风胡子对曰：欲知龙渊，观其状，如登高山，临深渊；欲知泰阿，观其钣，巍巍翼翼，如流水之波；欲知工布，钣从文起，至脊而至，如珠不可衽，文若流水不绝。"参阅"龙渊"条。

同湛卢一样，泰阿也是春秋时十分名贵的宝剑之一。《越绝书·外传记宝剑》：晋郑闻而求之，不得，遂兴师围楚，三年不解。于是楚王"引太阿之剑，登城而麾之，三军破败，士卒迷惑，流血千里，猛兽欧瞻，江水折扬，晋郑之头毕白。"泰阿遂用作宝剑的通称。《史记·李斯列传》谏逐客："今陛下服太阿之剑，乘纤离之马。"

夏禹剑 古剑名，传说为夏代大禹所造。《名剑记》："夏禹铸一剑，藏会稽山，腹上刻二十八宿，文有背面，文为日月星辰，背记山川。"

宵练 古宝剑名。《列子·汤问》："孔周曰：'吾有三剑，……三曰宵练，方昼则见影而不见光，方夜则见光而不见形。其触物也，騞然而过，随过随合，觉疾而不血刃焉。'"后为剑的泛称。《文苑英华》卷六八五唐骆宾王《上兖州崔长史启》："灵台启远，聘宵练于霜潭。"一作"霄练"。参见"含光"、"承影"条。

雌雄剑 ①古代传说中的"干将"、"镆铘"两口剑。《吴越春秋》载，"干将，吴人；莫邪，干将之妻也。干将作剑，莫邪断发剪爪，投于炉中，金铁乃濡，遂以成剑。阳曰干将，阴曰莫邪。"《吴地记》载，吴王阖闾使干将铸剑，其妻窜入炉中，铁汁乃出，遂成二剑，雄号干将，雌号莫邪。至晋王嘉《拾遗记》，更发展成为一个完整的神话故事："其山（昆吾山）有兽，大如兔，毛色如金，食土下之丹石，深穴地以为窟；亦食铜铁，胆肾皆如铁。其雌者色白如银。昔吴国武库之中，兵刃铁器，俱被食尽，而封署依然。王令检其库穴，猎得双兔，一白一黄，杀之，开其腹，而有铁胆肾，方知兵刃之铁为兔所食。王乃召其剑工，令铸其胆肾以为剑，一雌一雄，号为"干将"者雄，号"镆铘"者雌。其剑可以切玉断犀，王深宝之，遂霸其国。后以石匣埋藏。及晋之中兴，夜有紫气冲斗牛。张华使雷焕为丰城县令，掘而得之。华与焕各宝其一。拭以华阴之土，光耀射人。后华遇害，失剑所在。焕子佩其一剑，过延平津，剑鸣飞入水。及入水寻之，但见双龙盘缠屈于潭下，目光如电，遂不敢前取矣。"②后来把一般双剑通称为雌雄剑。

轻吕　古剑名。传为周武王姬发所用剑。《逸周书·克殷解》:“先王适王所,乃克射之三发,而后下车,而击之以轻吕,斩之以玄钺。”《注》:“轻吕,剑名。”近代学者有人认为轻吕、经路一音之转,后来转为“剑”。参见“经路”条。

诫　古剑名。梁陶弘景《古今刀剑录》:“秦昭王稷在位52年,以元年岁次丙午铸一剑,长三尺,铭曰‘诫’,大篆书。”

神龟　古宝剑名。梁陶弘景《古今刀剑录》:“文帝恒在位二十三年,以初元十六年岁次庚午铸二剑,长三尺六寸,铭曰‘神龟’。多刻龟形以应大横之兆。帝崩,命入玄武宫。”

修剑　修剑即长剑。《战国策·齐策》:“田单攻狄,齐婴儿谣曰:‘大冠若箕,修剑柱颐,攻狄不下,垒于梧丘。’”《后汉书·张衡传》:“振余袂而就车兮,修剑揭以低昂。”

衎剑　古宝剑名。梁陶弘景《古今刀剑录》:汉平帝衎“以元始元年掘得一剑,上有帝名。因服之,大篆书。”

破山剑　古剑名。《珊瑚钩诗话》:“有农夫耕地得剑,磨洗适市,值贾胡售以百千,未可,至百万,约来日取之。夜归语妻子,此何异而价至。是庭中有石,偶以剑指之,立碎。诘旦,胡人载镪至,则叹叱曰:剑光已尽,不复买。农夫苦问之,曰:是破山剑,唯一可用,吾欲持之破宝山耳。”

扁诸　古剑名。东汉赵晔《吴越春秋》五《夫差内传》:“吴师皆文犀长盾,扁诸之剑,方阵而行。”《注》:“阖闾既铸成干将、莫邪二剑,余铸得三千,并号扁诸之剑。”其事又见《越绝书·外传·记吴地传》。

独鹿　古剑名。《荀子·成相》:“恐为子胥身离凶,进谏不听,刭而独鹿弃之江。”《注》:“独鹿与属镂同。”“属镂”,吴王夫差赐子胥之剑名。清郝懿行《注》曰:“黄县蓬莱间人,皆以独鹿为酒器名,此言独鹿,盖为革裹盛尸,所谓鸱夷者也。若作‘刭而属鹿’,语复不词。”

流星　①古宝剑名。晋崔豹《古今注》上卷《舆服》“吴大帝有宝刀三,宝剑六:……四曰流星。”唐杨炯《杨盈川集》卷二《送刘校书从军》诗:“赤土流星剑,乌号明月弓。”②流星锤的简称。参见“流星锤”条。

象剑　即“班剑”。见“班剑”条。

启剑　古宝剑名。传说禹子启所铸。梁陶弘景《古今刀剑录》:“夏禹子帝启在位十年,以庚戌八年铸一铜剑,长三尺九寸,后藏之秦望山。腹上刻二十八宿,文有背面。面文为星辰,背记山川日月。”以此剑为启所铸,故名。

毫曹　古宝剑名。《剑记》引《吴越春秋》:“越王允常聘欧冶子作名剑五枚:一曰纯钩,二曰湛卢,三曰毫曹,四曰鱼肠,五曰巨阙。王以毫曹示薛烛,烛曰:‘夫宝剑五色并见,毫曹暗无光,殒其光芒,其神亡矣。”《越绝书》以毫曹名“胜光”。参阅“湛卢”条。

断蛇　古剑名。《广雅·释器》:“断蛇,剑也。”王念孙《疏证》:“《西京杂记》云:‘汉高帝斩蛇剑,剑上有七采珠、九华玉以为饰,刃上常若霜雪,光采射人,盖即《广雅》所谓‘断蛇’也”。同“斩蛇剑”。

曹操对锋利刃　古剑名。1918年,山东济宁西关出土于古墓中的刀式古剑。长三尺二寸四分,宽约一寸二分,重一斤七两,其柄与护手均为刀形。剑背贴护手处,有篆文曹操对锋利刃,剑身贴护手处铸有三朵小花,剑镦与护手皆古年嵌银精铸,柄微弯与刀柄相似,形状极古,能柔能刚。

湛卢　古剑名。亦作“沉卢”。相传春秋时代越王允常命欧冶子造剑五口,湛卢是其中之一。当时的相剑家薛烛指出,湛卢是“五金之英,太阳之精,寄气托灵;出之有神,服之有威,可以折冲拒敌。然人君有逆理之谋,其剑即出。”后越国将此剑献给吴国,吴国发生阖闾杀王僚而夺取王位的事件,湛卢离吴去楚。楚昭王得湛卢,又请相剑家风胡子进行鉴定。风胡子说,自欧冶子死后,湛卢是无价之宝。这些带有神化色彩的传说,反映了湛卢的确是春秋时代十分名贵的宝剑。北宋科学家沈括认为,取名“湛卢”,是因为此剑“湛湛然黑色也。”见《梦溪笔谈·器用》。据此,湛卢很可能是我国最早的钢剑之一。

鹿卢剑　剑名。《宋书·符瑞志》:“宋太宗为徐州刺史,出镇彭城,昭太后赐以大珠、鹿卢剑,此剑是御服,占者以为嘉祥。”

辟闾　剑名。《荀子·性恶》:“阖闾之干将,莫邪、矩阙、辟闾,此皆古之良剑也。”《注》“或曰:辟闾,即湛卢也。闾,卢声相近;卢,黑色也。湛卢言湛然如水而黑也”。

随侯剑　汉代剑名。《汉书·郊祀记》:“又以方士言,为随侯剑、宝玉、宝璧、周康宝鼎,立四祠于未央宫中。”

磐郢　古剑名。亦名“豪曹”。相传越王允常请欧冶子铸剑五口,磐郢是其中之一。后越国将磐郢等三剑献给吴国,吴王阖闾将它作为女儿的殉葬品。相剑家薛烛曾说:“(磐郢)不法之物,无益于人,故以送死。”

照胆　古剑名。武丁所铸。陶弘景《刀剑录》:“五丁在位五十九年,以元年岁次戊午铸一剑,长三尺,

铭曰'照胆'，古文篆书。"

属镂 古宝剑名。也作"属卢"、"属娄"、"独鹿"。吴王夫差赐伍子胥属镂自刎。事见《左传》鲁哀公十一年、《史记·吴太伯世家》、《越王勾践世家》等。《吴越春秋》作"属卢"。杨雄《太玄赋》作"属娄"。《荀子·成相》作"独鹿"。参见"独鹿"条。

紫电 古宝剑名。崔豹《古今注·舆服》载，三国吴大帝孙权有宝剑六，其二曰"紫电"。唐王勃《滕王阁序》："腾蛟起凤，孟学士之词宗；紫电青霜，王将军之武库。"

青霜 宝剑名。唐王勃《滕王阁序》："……紫电青霜，王将军之武库。"按青女为主霜之神，故云青霜。

锟铻 古剑名，同昆吾，因产地锟铻山得名。《列子·汤问》："周穆王大征西戎，西戎献锟铻之剑……其剑长尺有咫，练钢赤刀，用之切玉如切泥焉。"参见"昆吾剑"，"昆吾"条。

鞘剑 古剑名。《元史·何实传》："实来归，大将木华黎与论兵事，奇变百出，遂引见太祖，献军民之数。帝大悦，赐鞘剑。命从木华黎选充前锋。"

镇岳尚方剑 古宝剑名。传说由以五剑投五岳而得名。梁陶弘景《古今刀剑录》："昭王瑕在位五十一年，以二年岁次壬午，铸五剑，名五岳，铭曰'镇岳尚方'，古文篆书，长五尺。"

蟠钢剑 剑名。鱼肠剑的别名。宋沈括《梦溪笔谈·器用》："古剑有沈卢，鱼肠之名，……鱼肠即今蟠钢剑也。又谓之松文。"参见"鱼肠"条。

勾线剑 湖北江陵望山一号墓出土的春秋时代越王勾践剑。出土时完好如新，锋利无比，制工精美，剑身满布菱形暗纹。这剑被考古界视为当时吴越工匠的代表作。见《文物》1966年第5期。

斩马剑 "尚方斩马剑"的简称。参见"尚方斩马剑"条。

长扬剑 春秋时代晚期的钢剑，因1976年4月发掘长沙"长扬六十五号"墓时出土，故名。此剑通长38.4厘米，茎长7.8厘米，身长30.6厘米，身宽2-2.6厘米，脊厚0.7厘米。在剑身的断面上可以看到反复锻打的层次，约七至九层。金相分析的结果，此剑由含有碳化物的碳钢锻成，是含碳约0.5%左右的钢，可能是经过锻造加工退火得到的。长扬剑是我国考古发现的第一柄钢剑。报道见《文物》1976年第十期。

八剑 古代传说中越王勾践的八把宝剑。晋王嘉《拾遗记·昆吾山》："至越王勾践，使工人以白马白牛祠昆吾之神，采金铸之，以成八剑之精，一名掩日，二名断水，三名转魄，四名悬翦，五名惊鲵，六名灭魂，七名却邪，八名真刚。

九曲剑 短器械。形与剑同，惟剑身有九个弯曲，故名。有点、刺、崩、撩、挂、劈、云等击法。今流传于山东一带。

飞景 魏文帝曹丕为太子时，命能工巧匠铸造的宝剑之一。《艺文类聚》卷六十引曹丕《典论》："建安二十四年二月壬午，魏太子丕造百辟宝剑，长四尺二寸，重一斤十有五两，淬以清漳，厉以礛碏，饰以文玉，表以通犀，光似流星，名曰'飞景'。"又《剑记》："选兹良金，命彼国工精而炼之，至于百辟，以为三剑：一曰飞景，二曰流采，三曰华铤，俱长四尺二寸。元仓子曰：'蜚景之剑，威夺百日，气成紫蜺。'"

木剑 ①古代木制的剑，或用于朝服佩带，或用作仪仗。亦称班剑、象剑。《南史·陈始兴王叔陵传》："及仓卒之际，又命左右取剑。左右不悟，乃取朝服所佩木剑以进。"参见"班剑"条。②旧时道家用来避邪和从事法事时所用的法剑，多用桃木制成。

长铗 即长剑，古代楚地称长剑为长铗。屈原《楚·涉江》："带长铗之陆离兮…"汉王逸《注》："长铗，剑名。其所握长剑，楚人名曰长铗也。"汉杨雄《方言》："长剑，楚人名曰长铗。"按，《庄子·说剑篇》郭象注引司马彪云："铗，剑把也。"前引王逸《注》也说"其所握长剑"，故知长铗就是长把剑。长把剑是战国到两汉之间一种把柄较长、可供双手执用的剑。

云逵剑 唐时郑云逵所藏之剑。唐段成式《酉阳杂俎》载：郑云逵少时，得一剑，鳞甲星镡，有时而吼。常庄居，时横膝玩之，忽有一人从庭树卒然而下，紫衣朱发，露剑而立，黑气周身，状如重雾。郑素有胆气，佯若不见。其人因言我上界人，知公有异剑，愿借一观。郑谓曰：此凡铁耳，君既居上界，岂藉此乎。其人求之不已。郑伺便即疾起斫之，不中，劃坠黑气，着地数日方散。

玉头剑 玉饰之剑。同"玉具剑"。汉制：皇帝百官平居皆佩剑，后唯上朝时带剑。晋改用木剑，显贵者剑首用玉饰，称玉头剑，其次用蚌、金银、玳瑁等。参见"玉具剑"条。

玉具剑 剑口和把手部分用玉制成的剑。《史记·田叔传》："将军取舍人中富给者，令具鞍马绛衣玉具剑，欲入奏之。"《汉书·匈奴传》："赐冠带衣裳……玉具剑。"唐颜师古《注》："孟康曰：'标首镡卫尽用玉为之也。'镡，剑口旁横出者也；卫，剑鼻也。"《礼仪志》："皇太子即位，中黄门掌兵，以玉具剑、隋侯珠、

斩蛇剑授。”

利剑 ①锋利的剑。《战国策·韩一》：“以韩卒之勇，披坚甲，蹠劲弩，带利剑，一人当百，不足言也。”《韩非子·解老》：“狱讼繁、仓廪虚，而有以淫秽为俗，则国之伤也，若以利剑刺之，故曰‘带利剑’。”②犹言良剑。《公羊传》鲁宣公六年：“子之剑，盖利剑也。”

宝剑 本指珍贵之剑。《史记·吴世家》：“季札之初使，北过徐君。徐君好季札剑，口弗敢言。季札心知之，为使上国未献，还至徐，徐君已死，于是乃解其宝剑，系之徐君冢树而去。”《列子·汤问》：“其祖得殷帝之宝剑。”唐韦应物《广陵行》：“归来视宝剑，功名岂一朝。”晚近成为剑的通名，凡剑无论质地优劣，统以宝剑称之。

具剑 用宝玉装饰的剑。“玉具剑”的省称。《后汉书·冯异传》：“大司徒邓禹不能定，乃遣异代禹讨之。车驾送至河南，赐以乘舆，七尺具剑。”《东观汉纪》卷九《冯异》作“玉具剑”。参见“玉具剑”条。

斩蛇剑 汉高祖斩白蛇之名剑。《西京杂记》一：“高祖斩白蛇剑，十二年一加磨莹，刃上常若霜雪。”亦名“赤霄剑”。

鸦九剑 唐代有张鸦九善铸剑，其所造剑称鸦九剑。白居易《鸦九剑》诗：“欧冶子死千年后，精灵暗授张鸦九。鸦九铸剑吴山中，天与日时神借功。”元稹《说剑》诗：“今复谁人铸，挺然千载后。既非古风壶，无乃近鸦九。”

神剑十三口 古宝剑。梁武帝萧衍所造十三口神剑。梁陶弘景《古今刀剑录》：“梁武帝萧衍以天监二年即位，至普通中，岁在庚子，命弘景造神剑十三口，用金、银、铜、锡、铁五色合为之，长短各依剑术法，文曰：‘服之者，永治四方。’并小篆书。”《剑记》：“梁武帝命陶弘景造神剑十三口，以象闰月。”又引《水经注》：“梁国多池沼，时池中出神剑，至今其民像而作之，号大梁氏之剑。”参见“陶弘景”条。

高丽剑 古代朝鲜所产的剑，其形制源自中国。宋徐竞《高丽图经》卷十三：“佩剑，饰佩之剑。形长而刃利，白金乌犀间错，海沙鱼皮以为鞘，旁为环纽，贯以采组，或以革带，以象玉彘珌之属。亦古之遗制也。”

班剑 古代饰有花纹的仪仗剑。班通“斑”。汉制朝服带剑；西晋代之以木剑，称为“班剑”。南朝称为象剑，用为仪仗。《宋书》卷二十二《乐志四》何承天“鼓吹铙歌朱路”：“雄戟辟旷途，班剑翼高车。”又卷八十九《袁粲传》：“太宗临崩，粲与褚渊、刘勔并受顾命，加班剑二十人，给鼓吹一部。”《南史·张敬儿传》：“既得开府，又望班剑，语人曰：‘我车边犹少斑兰物。’”

秘剑 汉代皇家所用剑，蔡伦所造。《剑记》引《后汉书·彭宠传》：“朱浮对光武曰：‘前吴汉发兵时，大王遗宠以所秘剑。”又《蔡伦传》：“伦为尚方令，永元九年监作秘剑，光芒非常。及诸器械，无不精工坚密，为后世法。”

隋刃 毒剑名。《新唐书·南诏传》：“隋刃，铸时以毒药并冶，取迎曜如星者，凡十年乃成，淬以马血，以金犀饰镡首，伤人即死。浪人所铸，故亦名浪剑。”

符戴剑 唐人符戴之剑。郭子章《剑记》引《芝田录》载：“唐符戴，文学武艺双全，常畜一剑，神光照夜为昼。客游至淮浙，遇巨商舟舸遭蛟作梗，挪剑一挥，血洒如雨，舟舸安流而逝。”

腰品 唐代短剑名。《清异录》：“唐剑具稍短，常施于胁下者，名腰品。”

蕃剑 唐代吐蕃所铸造的剑。杜甫《蕃剑》诗：“致此自僻远，又非珠玉装。如何有奇怪，每夜吐光芒。虎气必腾上，龙身宁久藏。风尘若未息，持汝奉君王。”转录自《古今图书集成》卷二百八十七《刀剑部·艺文》。

越王剑 指春秋时越王勾践之剑。《越绝书》卷十一《越绝外传·记宝剑第十三》：“昔越王勾践有宝剑五，闻于天下。”湖北江陵望山一号墓出土的越王勾践剑，锋刃锐利，制工精美，全剑长55.7厘米，剑茎缠缑还保留着清晰的痕迹，剑格饰有花纹而且嵌着蓝色琉璃，剑身满布菱形的暗纹，衬出八个错金的鸟篆体铭文，为“越王鸠浅自作用鐱”八字，鸠浅即勾践。1973年在日本举办的中国出土文物展览中展出了此剑，当时郭沫若先生曾题诗：越王勾践破吴剑，专赖民工字错金。

櫑具剑 古长剑名。剑柄上有蓓蕾形玉饰，故名。《汉书·隽不疑传》：“不疑冠进贤冠，带櫑具剑。”唐颜师古《注》：“晋灼曰：‘古长剑，首以玉作井鹿卢形，上刻木作山形，如莲花初生未敷时。今大剑木首，其状似此。”后世以櫑具作为学官的典故。

尚方剑 皇帝御用的剑。汉代少府属官尚方专掌御用刀剑，后世以“尚方剑”为皇帝御用剑的代称，象征最高权力。明刘基《诚意伯集》卷十三《赠周宗道六十四韻》：“先封尚方剑，按法诛奸赃。”又写作“上方剑”或“上方宝剑”，参见“上方宝剑”条、“尚方斩马剑”条。

尚方斩马剑 汉代剑名，为皇家御用物。尚方是少府的属官，掌管御用的刀剑等器物，其中有“斩马剑”，因利可斩马而得名。《汉书·朱云传》载，汉成帝时帝师张禹为相，曲意逢迎，无所作为。朱云上书：

“臣愿赐尚方斩马剑，斩佞臣一人，以厉其余。”唐颜师古《注》：“尚方，少府之属官也，作供御器物，故有斩马剑，剑利可以斩马也。”后来简称为“尚方剑”或“上方剑”，专指皇帝所用的剑，成为最高权力的象征。宋代神宗熙宁年间，制斩马剑、斩马刀，明代因之，皆取汉代旧名，言其锋利无比。参见“尚方剑”、“上方宝剑”诸条。

刘备八剑 八口古剑。三国蜀刘备所造。梁陶弘景《古今刀剑录》：“蜀主刘备以章武元年岁次辛丑，采金牛山铁铸八剑，各长三尺六寸。一备自服，一与太子禅，一与梁王理，一与鲁王永，一与诸葛亮，一与关羽，一与张飞，一与赵云，并皆亮书。”“房子容曰：‘唐人尚书郎李章武，本名方古。贞元季年为东平帅李师古判官，因埋弟掘得一剑，上有章武字方古。”被认为是蜀主八剑之一，诸葛亮所佩剑。

上方宝剑 “尚方剑”的俗称。指皇帝御用的宝剑，可授给亲信大臣，有权先斩后奏。参见“尚方斩马剑”等条。

夺命龙 剑的别名，隐语。据宋代陶縠《清异录·武器·小逡巡》言：五代蜀王建初起兵时，军中用隐语来代替兵器的名称。刀曰小逡巡，剑称“夺命龙”。

干将 春秋时人，转为剑名。《文选·七命》注引《吴越春秋》：“干将者，吴人。造剑二枚，一曰干将，二曰莫邪。莫邪者，干将之妻也。干将曰：‘吾师之作冶也，金铁之类不销，夫妻俱入冶炉之中’。莫邪曰：‘先师亲铄身以成物，妾何难也。’于是，干将夫妻乃断发揃爪，投之炉中，使童女三百，鼓橐装炭，金铁乃濡，遂以成剑。阳曰干将而作龟文；阴曰莫邪而漫理。干将匿其阴，出其阳，而献之阖闾，阖闾甚重之”。参见“莫邪”，“欧冶子”。

莫邪 春秋时人，转为剑名，干将妻。《吴地记》（《古今逸史》本）：“匠门又名干将门。吴王使干将于此铸剑，材五山之精，合五精之英，使童女三百人祭炉神。鼓橐，金银不销，铁汁不下。其妻莫邪曰：‘铁汁不下，□有计？’干将曰：‘先师欧冶铸之，颖不销，亲铄耳。以□□成物□□，可女人聘炉神，当得之’。莫邪闻语，□入炉中，铁汁遂出。成二剑，雄号干将，作龟文；雌号莫邪，鳗文。余铸得三千，并号□□文剑。干将进雄剑于吴王而藏雌剑，时时悲鸣忆其雄也。”参见“干将”。

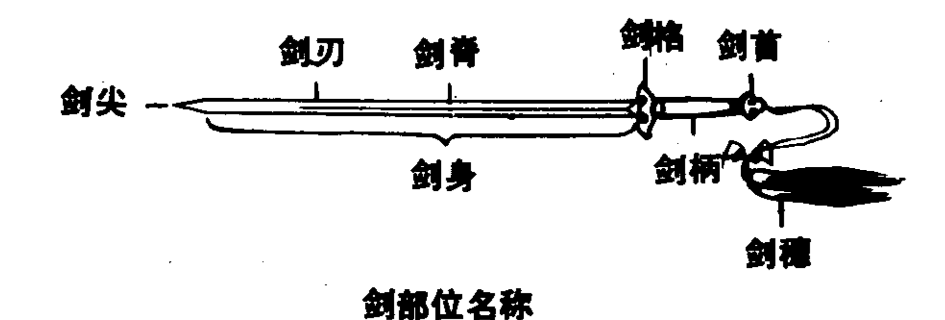
神剑 ①灵异神奇之剑。阴铿《经丰城剑池诗》：“清池自湛淡，神剑久迁移。”白居易《汉高祖斩白蛇赋》：“提神剑于手中，斩灵蛇于泽畔。”《晋书·刘曜载记》：“（刘曜）自以形质异众，恐不容于世，隐迹管涔山，以琴书为事。尝夜闲居，有二童子入跪曰：‘管涔王使臣奉谒赵皇帝，献剑一口。’置前再拜而去。以烛视之，剑长二尺，光泽非常，赤玉为室，背上有铭云‘神剑御，除众毒’。曜遂服之。剑随四时而变为五色。”②古宝剑名。梁陶弘景《古今刀剑录》：“孝武帝昌明，以大元元年，于华山顶埋一剑，铭曰‘神剑’，隶书。”

光剑 春秋时吴王夫差所用宝剑。安徽南陵县出土的光剑，长约50厘米，茎为圆柱形，有两道箍棱。剑身有脊。有两行阴刻篆字铭文“攻敔王光自（乍）用剑以战戍人”。

青鳞 剑的别名。白居易诗：“剑拔青鳞蛇尾活，弦抨赤羽火星流。”孟郊《献汉南樊尚书诗》：“旗影捲赤电，剑锋匣青鳞。”

铍 古兵器。一曰剑属，形如刀而两面有刃。《说文》：“铍，一曰剑而刀装者。”清段玉裁《注》：“剑两刃，刀一刃，两制不同。实剑而用刀削裹之，是曰铍。”二曰矛。《方言》卷九：“铩谓之铍”，晋郭璞《注》：“今江东呼大矛为铍”。

剑部位名称 分剑身、剑柄两部分。剑身之前端名“剑尖”，纵向突起之楔名“剑脊”，两侧之锋名“剑刃”；剑身与剑柄间之椭圆形盘称“护手格”，或称“剑格”，手握之木把称“剑柄”，后端之金属套头称“剑首”。剑首后缚以剑穗。



剑部位名称

剑身 剑部位名，指剑尖至剑格处的全长，包括刃、脊、锋在内的部分。

剑茎 即剑柄，古代名称。《周礼·考工记·桃氏为剑》：“以其腊广为三茎围。”又：“身长五其茎长。”是说以剑身的宽度为剑柄的周围、而剑身的长度应是剑柄的五倍。清程瑶田《考工创物小记·桃氏为剑考》：“茎者，言颈也，在首下，……望形立名，惟其似也。”参见“剑首”条。

剑拨 剑与大楯。拨，大楯也。《史记·孔子世家》：“会于夹谷，齐有司请奏四方之乐，于是旍旄羽祓，矛戟剑拨，鼓噪而至。”司马贞《索隐》曰：“拨，谓大楯也。”

剑柄 剑格后部作为持握部位，称为剑柄。包括握柄、剑镡。

剑首　剑柄的顶端部分，古代名称。《周礼·考工记·桃氏为剑》："三分其腊广，去一，以为首。"是说以剑身宽度的三分之二为剑首的周围。《礼记·曲礼》："进剑者左首。"向人进剑，必须以剑柄向着对方。《公羊传》鲁宣公三年："（晋）灵公谓（赵）盾曰：'吾闻子之剑盖利剑也，子以示我，吾将观焉。'"何休《解诂》："进君剑当拔而进其首，灵公因欲以推杀之。"

剑室　剑鞘之别称。汉杨雄《方言》卷九："剑削（鞘）自河而北燕赵之间谓之室。"《史记·刺客列传·荆轲》："秦王惊，自引而起，袖绝。拔剑，剑长，操其室。"唐司马贞《索隐》："室谓鞘也。"

剑郭　剑鞘的别称。汉杨雄《方言》卷九："剑鞘，自关而东或谓之廓。"《广雅》："郭，剑鞘也。"剑廓即"剑郭"，"廓"、"郭"古代通用。

剑脊　剑身中间稜起的中分线。古剑两刃薄而中间厚，其形如鱼脊，故称剑脊。近代考古学界称之为"中脊"。

剑珥　剑镡的别称，即剑格。《庄子·说剑篇》释文引司马云："镡，剑珥也。"《楚辞·九歌》："抚长剑兮玉珥。"汉王逸《注》："玉珥谓剑镡也。"《释名·释天》："珥，耳也；言似人耳之在两旁也。"剑格的形状正向剑身两旁横出，似剑之双耳，故名剑珥。参见"剑镡"条。

剑鞘　又称剑室。为了便于佩带，及保护剑身，用以装剑的鞘。参见"柗"、"鞞"条。

剑镦　剑镦又名剑镎。指剑柄末端部分。通常铸成云形、如意形等式样。既可防止把剑从手脱出，又可维持剑体的平衡作用，同时也是剑穗缠系的地方。

剑镡　剑格的别称。《急就篇》颜师古《注》："镡，剑刃之本，人把者也。"《汉书·匈奴传》颜师古《注》："镡，剑口旁横出者也。"又同书《卟延寿传》颜师古《注》："镡，剑喉也。"三处解释虽有所不同，但均指剑格而言。镡又名剑珥。参见"剑珥"条。

剑穗　剑柄末端所缀系的装饰品。由古代的"剑缰"演变而来。古代马上作战用矛，为有备于近战之用，常将剑刀类短兵以皮绳悬挂在手腕上，此绳旧称"剑缰"。步战施放弓箭时，亦常以剑刀类悬之手腕，以备紧急之用。后来，剑术演化为剑舞，又进而演化为套路，"剑缰"随之逐渐变为专门用为装饰和助舞的部分。近代剑术套路有长穗、短穗之别。参见"长穗剑"、"短穗剑"等条。

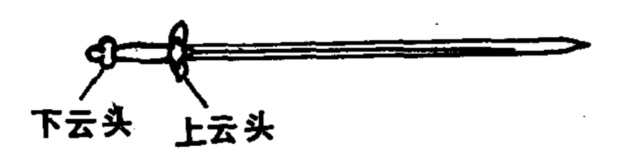
柗　剑鞘。《说文》："柗，剑柙也。"段玉裁《注》："柙当作匣，声之误也。"《广雅》："柗，室、郭、剑削（鞘）也。"

推处　古代对刀剑挡手的俗称。西汉《相剑刀册》："起拔之，视之，身中无推处者，故器也。"古人常称刀剑直刺的动作为"推"，如《晏子春秋·内杂篇上》："曲刃钩之，直兵推之。"此处"直兵"是剑的代称。挡手除了护手作用外，还起着使执手之得钓刺出的作用，故名"推处"。

腊　剑的两刃。《周礼·考工记·桃氏为剑》："桃氏为剑：腊广二寸有半寸，两从半之。"郑玄《注》："腊，剑之两刃也。"唐贾公彦《疏》从郑说。清戴东原《考工图记》："剑两刃两脊，分其面为四通，谓之腊。"

鞞　①剑鞘的别称。汉杨雄《方言》卷九："剑鞘，自关而西谓之鞞。"《说文》："鞘，鞞也。"②刀鞘。《说文》："鞞，刀室也。"《广雅》："鞞，刀鞘也。"

云头　剑之部位名称。指手把两端。尾端名"下云头"，前端（护手）为"上云头"。



蒯缑　古代人用丝带缠绕剑柄，称为"缑"，贫者以草绳代之，称"蒯缑"。《史记·孟尝君列传》："孟尝君问传舍长曰：'客何所为？'答曰：'冯先生甚贫，犹有一剑耳，又蒯缑。'"司马贞《索隐》："蒯，草名，……缑，谓把剑之物。谓其剑无物可装，但以蒯绳缠之，故云蒯缑也。"

刀　武术短器械，系由古兵器演化而来。《释名·释刀》："刀，到也。以斩伐到其所乃击之也。"刀主要用于砍杀，早在原始社会，就有了石刀、骨刀。殷商时，出现了专门作为兵器的青铜刀，大致有直脊、弯脊、直脊而首部上弯的三种形式。战国以后，由于步骑战兴起，刀成为军事中的主要装备之一。两汉时期，出现了环柄的长刀，是一种专门用于劈砍的短柄武器，一侧有刃口，另一侧做成厚实的刀脊，刀柄首端呈扁圆的环状，常称之为"环柄刀"或"环首刀"。东汉时期，铁刀制造日趋精良，从长沙地区东汉墓出土的铁刀，长度超过1米，有的达到128.5厘米。山东苍山发现的一把有纪年铭的长刀，全长111.5厘米，刀脊的厚度与刀身的宽度相比，大约是1：3，刀身上饰着错金的火焰纹。到了三国时期，刀的制造也更加精良。例如诸葛亮让蒲元铸造的刀，"称绝当世，因曰神刀"。据梁陶弘景《古今刀剑录》载，孙权在"黄武五年采武昌山铜铁作千口剑、万口刀，各长三尺九，刀头方，皆是南钢越炭作之，上有大吴篆字"。南北朝时期，一般步兵的标准装备，就是环柄的刀和长楯。唐代刀制有仪刀、鄣刀、横刀和陌刀，到了北宋，刀的形制有了

进一步改进，从狭直的长条形方刀头，改成前锐后斜的形状，有护手，并且去掉了那种扁圆的大环和鸟兽饰物，出现了各种长刀，有掉刀、屈刀、笔刀等名目。明代有长刀、腰刀、短刀、偃月刀、钩镰刀等。清代有佩刀、长刃、大刀、双手带刀、背刀、窝刀、扑刀等。随着火器的普遍使用，冷兵器逐渐衰落，而刀作为武术器械的一种而延续至今。武术器械中的短刀有单刀、双刀、九环刀等，长柄刀有大刀、双手带（扑刀）等。刀的构造大体上包括刀尖、刀刃、刀背、刀柄和刀盘（护手盘）几个部分。现代武术竞赛中的单刀，规则规定刀长度以直臂垂肘抱刀的姿势为准，刀尖不低于本人的耳上端。

手刀 古刀名。宋曾公亮《武经总要前集》卷十三《器图》有“刀八色”，手刀是其中一种。“手刀一旁刃，柄短如剑。”手刀演变为武术器械中的单刀（短刀），参见“单刀”条。



手 刀

中山 刀名。十六国后秦姚苌所造。梁陶弘景《古今刀剑录》：“后秦姚苌以建初元年造一刀，铭曰‘中山’，长三尺七寸，隶书。”

双环刀 刀名。属短兵器。《贵州通志》（第103册）记此刀制法云：“九股苗所用之利刃名曰‘双环刀’……造刃之法，子初生时，亲戚家各送铁一块，由匠人造成粗样，埋入泥沟，每年取出冶炼一次，至16岁方成刃口，有镰文，或三线或五线九线者，磨而不灭，宰牛杀物，迷而不滞。”

长铍 古兵器。属刀。同“长铋”。《史记·刺客列传》：“夹立侍，皆持长铍。”刘逵《吴都赋注》：“铍，两刃小刀。”

八字尖刀 宋、元年间的一种短刀。《警世通言》第三十七卷《万秀娘仇报山亭儿》：“那焦忠怀里和鞘撅着一把尖长靶短、背厚刃薄的八字尖刀。”

阿昌刀 亦称“户撒刀”。阿昌族被誉为“刀的民族”，他们有着精湛的制刀技艺。据传600年前向明朝驻军所学。它质量精良，式样大方，平时可弯曲系于腰间，取用时则自然挺直。它既是生产工具，又可防身，为当地各民族所珍爱。刀鞘和刀把尤为讲究，有木制、皮制、铜制和银制，上面刻有精美的民族图案。寨子之间各有其名牌产品，上刻标记区别，共有三十多个品种。

鸾刀 古宝刀名。《礼记》：“割刀之用鸾刀之贵，反本修古不忘其初也。”《诗经》：“执其鸾刀，以启其毛，……”《正义》：“割刀今之刀，鸾刀，古之刀也。今刀便利，可以为割物之用。古刀迟缓，用之为难，宗庙不用今之刀，而用古刀修古也。”

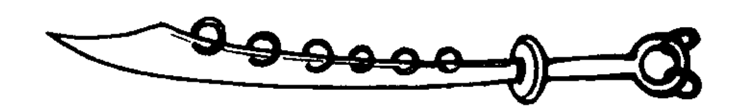
锯齿刀 刀的一种。长3尺6寸，把长5寸，镈长4寸，铤长2尺7寸，宽3寸5分，形似刀，刀背每隔1寸有锯齿，齿长5分。柄侧有护手月圈口9寸。

黎刀 刀的一种。梁陶弘景《古今刀剑录》：“黎刀海南黎人所作，刀长一二尺，靶乃三四寸，细藤缠束之靶端，插白角片尺许，如鸱鸮尾以为饰。”

横刀 古兵器。即佩刀。《新唐书·王及善传》：“尔佩大横刀在朕侧，亦知此官贵乎？”清桂馥《札朴》卷五《览古》：“《通鉴》：唐太宗幸未央宫，辟仗已过，忽于草中见一人带横刀。《注》：‘横刀者，用皮襻带之刀，横于腋下。’按：今宫门侍卫及督抚舆前材官所带者，即横刀也。”

马刀 刀的一种。为骑兵所用兵刃，长约1米，用以在马上斩劈和徒兵格斗。动作有按械削瓜、指天划地、白蛇弄风、左右埋伏等。

大环刀 刀的一种。刀长3尺5寸，刀柄长7寸，后有环，挺长2尺8寸，宽4寸，背后4分，有六环，每隔3寸5分有一环。刀背九环又称九环刀。



大环刀

二人夺 刀的一种。刀鞘形似手杖，中贮利刃，合之则为一杖，二人夺而分之，则鞘脱刃出，可为防身武器。参见“请人拔”条。

云南刀 刀名。梁陶弘景《古今刀剑录》：“云南刀即大理所作，铁青黑沉沉不铓南人最贵之。以象皮为鞘朱之上，亦书犀毗花文，一鞘两室，各函一刀，靶以皮条缠束，贵人以金银丝。”

大理刀 古代兵器之一。系云南古代南诏国出产。柔韧锋利，古有柔可绕指，剁铁如泥之誉。古籍载：“蛮刀以大理所出最佳……今世所谓吹毛透风乃大理刀之类。”大理刀有铎鞘，形如“刀戟残刃”，柄部饰金，极名贵。铎鞘又分五种：禄婆摩求、亏云浮、铎亂、铎摩那、同铎。隋刃用毒汁锻造，伤人即能致死。南诏剑是古代贵族与平民皆佩之物。

长铋 刀之一种。《汉书·高惠高后文功臣表》：“以长铋都尉击项籍。”颜师古《注》：“长铋，长刃兵也，为刀

而剑形。"《史记》作长铍，铍亦刀。

西番刀　古代藏族人民所锻造的刀，以犀利闻名。《元明事类钞》卷二十三《武功门》："元张宪《西番刀歌》：'呱哇锈镔柔可曲，东倭纯钢不受融；贤侯示我西番刀，名压古今刀剑录。'"

警恶刀　古刀名。《山堂肆考》："杨贵妃父玄琰，少时尝有一刀，每出入道途间多佩之，或前有恶兽、盗贼，则所佩之刀铿然有声，似警于人也，故名警恶刀。"

项羽刀　东汉末年董卓于野地所得之刀。梁陶弘景《古今刀剑录》："董卓少时，耕野得一刀，无文字，四面隐起作山云文，斲玉如泥。及卓贵，五官郎将蔡邕曰：'此项羽之刀也'。"

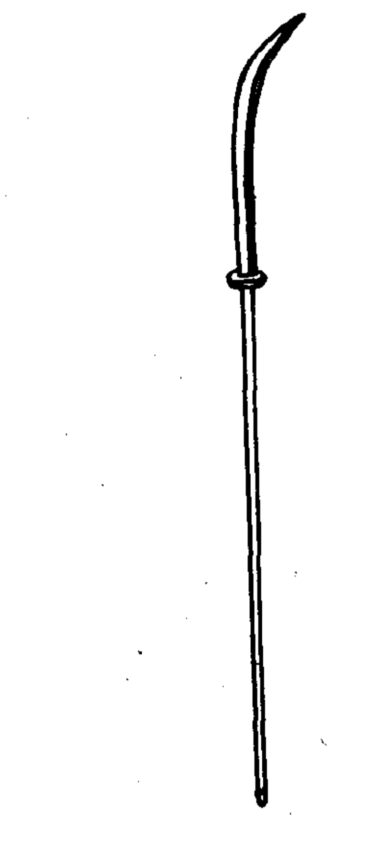
宿铁刀　兵器名，刀属。《北齐书·綦母怀文传》："又造宿铁刀，其法烧生铁精以重柔铤，数宿则成刚。以柔铁为刀脊，浴以五牲之溺，淬以五牲之脂，斩甲过三十扎。今襄国冶家所铸宿矛铤，及其遗法，作刀犹甚快利，但不能截三十扎也。"

雁翎刀　古刀名，①形似雁翎。宋王应麟《玉海》卷一五一《兵制》："乾道元年十一月二日，命军器所造雁翎刀，以三千柄为一料。"元张宪《玉笥集》"我有"诗之二："我有雁翎刀，寒光耀冰雪。"明代腰刀即雁翎刀之遗制。②又名金背大环刀。刀背厚，刀头阔大，刀背上贯以七至九个铁环。挥动时环声作响，酷似雁群鸣号，故名。



雁翎刀

片刀　《大清会典图》六十五《武备图》："片刀：通长七尺一寸二分，刃长二尺，阔一寸三分。上锐而仰。銎厚二分，柄长四尺七寸，围四寸。木质髹朱，末铁镈长四寸。"



片　刀

温铜刀　刀名。清梁绍壬《两般秋雨盦随笔》："漆其鞞，以铜饰之；铜其茎，以银镂之。茎得周尺七寸一分弱，身长三其茎，而微不逮焉。冬月握茎不寒，故名温铜。传为明戎政尚书陆公完学遗物，恩陵赐也。汝南许大令元基藏之。"

葛党刀　刀名。北宋沈括《梦溪笔谈·器用》："唐人诗多有言吴钩者。吴钩，刀名也。刀弯，今南蛮用之，谓之葛党刀。亦作"犵党刀"，参见"犵党刀"条。

善胜　古宝刀名。《梁书·陶弘景传》："大通初，令献二刀于高祖，其一名善胜，一名威胜，并为佳宝。"《艺文类聚》卷六十南朝梁简文帝《谢敕赉善胜威胜刀启》："冰锷含采，雕玉表饰，名均素质，神号脱光。"

威胜　南朝肖梁时代宝刀名。《云笈七签·梁茅山贞白先生传》："以大通初献刀二：一名善胜，一名威胜，为佳宝。"亦见《梁书·陶弘景传》。参见"善胜"条。

思召　刀名。"东汉末袁绍在黎阳，梦有一神授宝刀，及醒果在卧所，铭曰'思召'。袁绍自解曰：'召，绍字也。'"见梁陶弘景《古今刀剑录》。

铻　刀名。《吴越春秋·夫差内传》："两铻植吾宫墙，流水汤汤越吾宫堂"。《古今注》："音吴，刀名。锟铻山出金，作刀，可切玉。"

大夏龙雀　古刀名。十六国时夏国的建立者赫连勃勃(？-425）所造。《晋书·赫连勃勃载记》："又造百练刚刀，为龙雀大环，号曰'大夏龙雀'，铭其背曰：'古之利器，吴楚湛卢，大夏龙雀，名冠神都。可以怀远，可以柔逋；如风靡草，威服九区。'世甚珍之。"

定业 古刀名。南朝齐高帝萧道成造。梁陶弘景《古今刀剑录》:“齐高帝萧道成以建元二年造一刀,铭曰‘定业’,长五尺,篆书,自制之。”

伏突 唐代刀名。颜真卿《李武穆王光弼碑》云:“每临阵,常贮伏突于靴中,义不受辱。”

陈太丘碑刀 古刀名。三国时魏将邓艾得于陈太丘寔碑下。梁陶弘景《古今刀剑录》:“邓艾年十二,曾读陈太丘碑,碑下掘得一刀,黑如漆,长三尺余,刀上有气凄凄然。时人以为神物。”

龙鳞 宝刀名。魏文帝《典论·建安诸序》:“太子造百辟匕首三,……其三曰龙鳞。”《太平御览·兵部》:“典论曰:‘魏太子丕又造百辟露陌刀一,长三尺二寸,重二斤九两,状似龙文,名曰龙鳞。”

露陌 刀名。参见“露拍”、“龙鳞”条。

百辟刀 刀名。魏武帝曹操作。魏武帝《百辟刀令》:“百炼利器,以辟不祥,摄服奸宄者也。往岁作百辟刀五枚,先以一与五官将(曹丕),其余四,吾诸子中有不好武而好文者,以次与之。”曹植《宝刀赋》:“建安中,家父魏王命有司造宝刀五枚,以龙、虎、熊、鸟、雀为识。太子得一,余及余弟饶阳侯各得一焉,其余二枚,家父自仗之。”

回回刀 古刀名。《云烟过眼录》:“刘汉卿所藏回回刀,小口,背上皆金紫金错。回回书内金错出,一人面兽,精甚。闻回回国王所佩者。”

神术 古刀名。十六国前秦苻坚所造。梁陶弘景《古今刀剑录》:“前秦苻坚以甘露四年造一刀,用五千工,铭曰‘神术’,隶书。”

二十八将 十六国时前燕慕容儁所造二十八口刀名。《说郛》卷七十三《古今刀剑录》:“前燕慕容儁以元玺元年造二十八口刀,铭曰‘二十八将’者也,隶书。”

万人 刀名。相传三国时关羽自采都山铁为二刀,铭曰“万人”,取万人莫敌之意。后关羽失败,投刀水中。事见梁陶弘景《古今刀剑录》。

五色 古刀名。南朝宋少帝刘义符造。梁陶弘景《古今刀剑录》:“少帝义符以景平元年造一刀,铭曰‘五色’,小篆书。”

古定刀 古刀名,常见于元明杂剧及小说中。亦作“古锭刀”。《董西厢》卷二:“粗眉大眼,担一柄截头古定刀。”《对玉梳》第二折:“红莲舌是折郎君古定刀,青丝发是缚子弟降魔索。”王晔《水仙子·苏妈妈答》曲:“有钱问甚纸糊锹,没钞由他古定刀。”

阮师刀 古宝刀名。晋杨泉《物理论》:“古有阮师之刀,天下之所宝贵也。初,阮之作刀,受法于金精之灵,……行其术三年,作刀千七百七十口,而丧其明。其刀平背狭刃,方口洪首,截轻微不绝丝发之系,斫坚钢无变动之异,世不恡百金精求不可得也。”

百炼 古刀名。晋崔豹《古今注·舆服》:“吴大皇帝有宝刀三:……一曰百炼。”按汉代人铸刀,常有“百炼清刚”的铭文,“百炼”是极言其反复煅打、制作精良。

犵党 古代蛮刀名。宋朱辅《溪蛮丛笑》:“出入坐卧,必以刀自随,小者尤铦利,名犵党。”亦作“葛党刀”。参见“葛党刀”条。

千牛刀 刀名。南朝梁元帝《金楼子》一《箴戒》:“时杨玉夫见昱醉无所知,乃与杨万年同入毡幄中,以千牛刀斩之。”《通典》卷二八《职官》十《左右千牛卫注》:“谢绰《宋拾遗》有千牛刀,即人君防身刀也。齐尚书杨玉夫取千牛刀杀苍梧王是也。”参见“千牛”。

青犊 古刀名。三国时东吴孙权有宝刀三口,其二名曰“青犊”。见晋崔豹《古今注·舆服》。

青芦叶 刀的别名。《事物异名录·武器·刀》:卢纶《难绾刀子歌》:“黄金鞘里青芦叶。”青芦叶指刀。

孟劳 春秋时代鲁国的宝刀名。《谷梁传》鲁僖公元年:“公子友谓莒拏曰:‘吾二人不相悦,士卒何罪?’屏左右相搏。公子友处下,左右曰:‘孟劳?’孟劳者鲁之宝刀也。公子友以杀之。”

建平 古刀名。十六国后赵石勒造。梁陶弘景《古今刀剑录》:“后赵石勒以建平元年造一刀,用五百金,工用万人,头尖,长三尺六寸,铭曰‘建平’,隶书。”

白羊子 刀名。《淮南子·脩务》:“羊头之销。”汉高诱《注》:“白羊子,刀也。”亦作“白阳刃”。《乐府诗集·秦女休行》:“左执白阳刃,右据宛鲁矛。”

白杨 刀名。《广雅·释器》:“白杨,刀也。”三国魏左延年《秦女休行》:“左执白杨刃,右据宛鲁矛。”

素质 宝刀名。《北堂书钞》魏文帝曹丕《典论》:“余造百辟宝刀三,……,其三锋似严霜,刀身剑铗,名曰素质。”《太平御览·兵部·刀》:“(素质)长四尺三寸,重二斤九两。”

灭贼 古刀名。十六国汉刘渊所造。梁陶弘景《古今刀剑录》:“前赵刘渊以元熙二年造一刀,长三尺九寸,文曰‘灭贼’,隶书。”前赵当为“汉”。

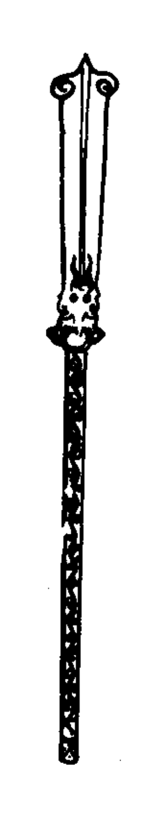
把刀 短刀。《后汉书·应奉传》:“朝廷以奉昔守南土,威名播越,赐奉钱十万较,犀方具剑金错把刀剑军带各一。”张协《把刀铭》:“奕奕名金,昆吾遗玏,裁为把刀,利亚切玉。”握着刀子也叫把刀。

灵宝 古宝刀名。魏文帝《典论》:“丕造百辟宝刀,其一文似灵龟,名曰灵宝。”

定国 古刀名。南朝宋武帝刘裕造。梁陶弘景《古今刀剑录》:“宋武帝刘裕以永初元年铸一刀,铭曰:

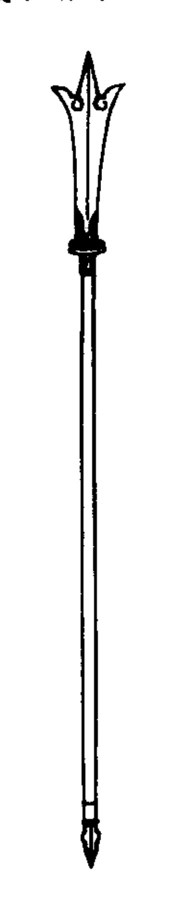
'定国'，小篆书，长四尺，后入于梁。"

二郎刀　古兵器。见明王圻《三才图绘·器用八卷·兵器类》。



二郎刀

三尖两刃刀　古兵器。刀尖似"山"字形，有三刃，中刃高，两侧刃略低，刀身长约1尺，两侧开刃，柄长约3尺，尾端有镆。技法多由长枪、大刀之法演变而来，有扎、挑、拨、擢、拘、挂、劈、剁。



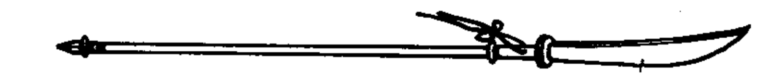
三尖两刃刀

虎牙刀　刀名。为清代绿营所用。通长5尺4寸2分，刃长2尺7寸，木质。

青龙偃月刀　刀名。世传为三国蜀汉名将关羽所用。《庶物異名疏》："关壮缪，青龙偃月刀，一名冷艳锯。"《三国演义》第五回："云长一见，把马一拍，舞八十二斤青龙偃月刀，来夹攻吕布。"又简称青龙刀。《三国演义》第七十七回："普净仰面谛视，只见空中一人骑赤兔马，提青龙刀……普净认得是关公。"参见"偃月刀"条。

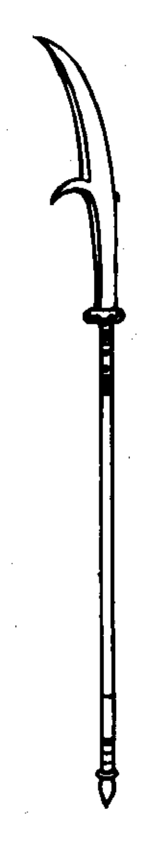
环首刀　汉刀的别称。因刀柄首端作扁圆环状，故名，亦作"环柄刀"。刀环不仅是装饰品，而且有多种用途。首先，刀环可起执刀之手在猛力砍劈时不易滑脱的阻挡作用；其次，刀环上系上绳索，再套在手腕上，可防止刀柄脱手；再次，贴身近战时，刀环可用来击敌，即古籍常见之"以刀环筑之"；最后，汉刀刀身较长，刀环加重了柄部末端的分量，有利于全刀首尾的平衡。旧说刀环为三国时诸葛亮所加，误，西汉初就有了环首刀。参见"汉刀"条。

眉尖刀　古兵器，属大刀的一种。宋曾公亮《武经总要》卷十三《器图》中列为"刀八色"之一。此刀有一刃，刃前锐后斜阔，木杆，末端安铁镈。与现代武术中的大刀近似。



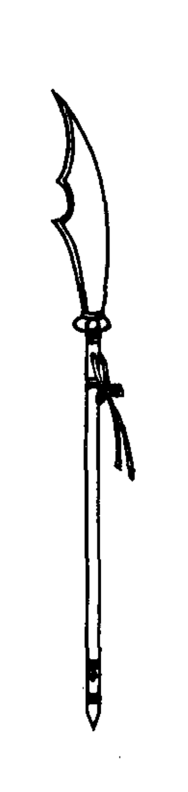
眉尖刀

钩镰刀　古兵器。刀的一种。明茅元仪《武备志·军资乘·器械》："钩镰刀，用阵甚便。""须竹长而轻，刃弯而利，乃得实用。"



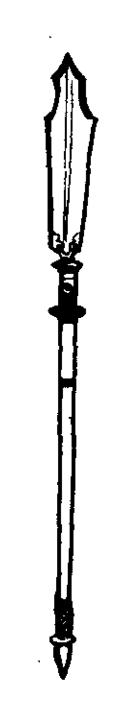
钩镰刀

笔刀　刀的一种。宋曾公亮《武经总要》卷十三《器图》列为“刀八色”之一。《三才图绘·器用》：“笔刀此皆军中常用，刃前锐后斜阔，长柄施镈。笔刀近似现代武术器械中的大刀。



笔　刀

掉刀　古兵器。刀的一种。宋曾公亮《武经总要》卷十三《器图》中列为“刀八色”之一。“掉刀刃首上阔，长柄施镈”。



掉　刀

钩刀　古刀名。《齐东野语》：“令二壮士执钩刀，夜伏篆中。”

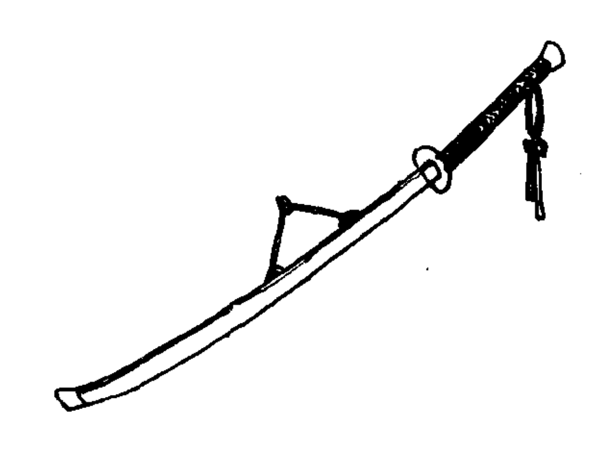
博刀　刀名。朴刀的异写。《宋史·兵志》卷十一《器甲之制》：“（景祐）三年诏：广南民家，毋得置博刀，犯者并锻人并以私有禁兵律论。”

长刀　长柄的大刀，是一种砍杀兵器。创自后汉时期，是从佩刀和专用于砍杀的短柄长刀发展起来的。《三国志·魏志·典韦传》：“韦好持双戟与长刀”。晋代称为大刀，到唐代由一面刃，发展为两面有刃，叫做陌刀。全长1丈，重15斤。宋代长刀有屈刀、掩月刀、眉尖刀、笔刀、凤嘴刀、掉刀、戟刀。明代长刀有钩镰刀、偃月刀等。清代长刀有挑刀、宽刃刀、片刀、虎牙刀。现代武术长器械的长刀有大刀、双手带（朴刀）等。主要击法有劈、砍、抹、云、撩、挂、带等，演练起来气势雄伟、威武凛严。

关刀　长柄大刀，偃月刀的别称。相传关羽曾用此刀，故名。其形如偃月，刀面有青龙纹，因而又名“偃月刀”或“青龙偃月刀”。明王圻《三才图绘·器用》：“唯关王偃月刀，刀势既大，其三十六刀法，兵仗过之无不屈者，刀类中以此为第一”。偃月刀近似现代武术中的大刀。参见“偃月刀”条。

陌刀　一种长柄两刃的大刀。创制于隋代，盛行于唐代。唐以后陌刀之名渐寝，有人认为宋之“斩马刀”即其遗制。明朱国祯《涌幢小品》：“刀两刃者曰陌刀，起于隋阚稜。”《新唐书·阚稜传》：“阚稜……善用两刃刀，其长丈，名曰陌刀。一挥杀数人，前无坚对。”又同书《张兴传》：“兴擐甲持陌刀，重五十斤。乘城，贼将入，兴一举刀辄数人死。”

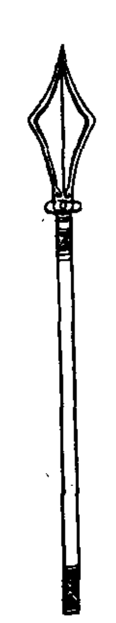
斩马刀　宋代出现的一种步战长刀。当时比之为唐代的陌刀，常用以对付骑兵。其形制今已不详。《宋史》卷一百九十七《兵志十一》载，斩马刀“镡长尺余，刃三尺余，首为大环。”北宋政和年间，西夏有骑名“铁鹞子”，百里而走，千里而期，倏往忽来，漂疾湍悍。宋臣何常主张在步兵中选魁健有力的士卒，皆用斩马刀，专门对付西夏“铁鹞子”骑兵。斩马刀明、清犹存。明孝宗弘治九年六月，兵部尚书马文升上书，建议从陕西军队中拣选通晓马步刀法者24人，分拨京师十二营中充当教习，以传授斩马长刀之法。《大清会典图·武备图》载绿营斩马刀式，“铁制，通长四尺八寸，刃长三尺四寸，柄长一尺三寸八分，木质。”显然斩马刀是一种双手执用的长刀。



斩马刀

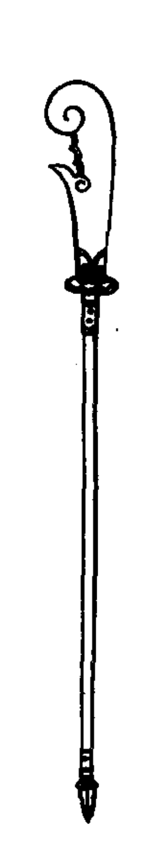
三停刀　长柄的大刀。其名常见于元明杂剧中。《襄阳会》第三折："扯鼓夺旗千般勇，三停刀上血光飞。"《三战吕布》楔子："大哥哥双股剑冷飕飕，二哥哥三停刀可便在手。"

驩耳刀　刀之一种。宋曾公亮《武经总要》："驩耳刀刃连袴长一尺，上锐下狭，柄长三尺，挖穴城墙时用以钻土。"



驩耳刀

象鼻大刀　武术器械。长7尺4寸，桿长4尺4寸，刀头似象鼻，头长1尺8寸，宽1尺，镈长1尺2寸。

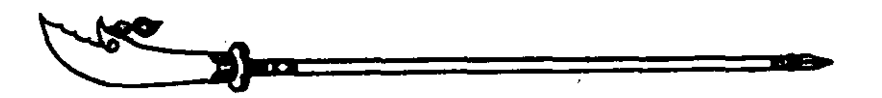


象鼻大刀

雄雌刀　二刀名。十六国后燕慕容垂，以建兴元年（晋孝武帝太元十一年）造二刀，长七尺，一雄一雌。若分别处之则鸣。见梁陶弘景《古今刀剑录》。

朝仪刀　古刀名。《古今刀剑录》："明帝鸾建武二年造一刀，铭曰朝仪刀。小篆书，长四尺。"

偃月刀　大刀名。明罗贯中《三国演义》称关羽所用的刀名青龙偃月刀，简称"青龙刀"、"关刀"等。世传青龙偃月刀刀体阔大，造型甚雄伟，常见于武术表演中，但这种刀并无临阵实用之价值。明茅元仪《武备志》卷一百〇三《军资乘·器械》："偃月刀以之操习示雄，实不可施于阵也。"亦写作"掩月刀"。参见"青龙偃月刀"条。



偃月刀

海青子　大刀的别称。旧时江湖术语。

鱼尾刀　刀的一种。刀身长3尺5寸；把长7寸，有环，鋋长2尺8寸；头似鱼尾。两尾长2寸，宽1寸，距离4寸，鋋前宽3寸，后宽2寸5。

短刀　短器械的一种。宋代短柄刀有手刀，明代的短柄刀有三种，①短刀，是骑兵使用的；②长刀，刃长5尺，柄长1尺5寸，用双手握柄，利于步战。③腰刀，长3尺2寸，短柄形弯，与藤牌并用。清代短柄刀有佩刀、背刀、窝刀等。现代武术器械中的短刀，刀柄很短，柄的后面系彩绸，称为刀彩。刀的长度按《武术竞赛规则》，以直臂垂肘抱刀的姿势为准，刀尖不低于本人的耳上端。参见"刀"、"刀术"条。

露拍　短刀。即"露陌"。《释名·释兵》："短刀曰拍髀，带时拍髀旁也。又曰露拍，言露见也。"王先谦《释名疏证补》："苏舆曰：'《御览》三百四十六载张协《露陌刀铭》曰：露陌在服，威灵远振。'"魏文帝曹丕也有《露陌刀铭》。陌同"拍"。

小逡巡　刀的别名，隐语。据宋代陶穀《清异录·武器·小逡巡》言：五代蜀王建初起兵时，军中用隐语来代替兵器的名称。"剑曰夺命龙，刀曰小逡巡。"

鱼刀　古代传说中一种锋利的刀子。《水经注·温水》："范文，日南西捲县夷帅范椎奴也。山涧牧羊，于涧水中得两鲤鱼，隐藏挟归，规欲私食。郎知检求，文大惭惧。起讫云：'砺石，还非为鱼也。'郎至鱼所，见是两石，信之而去。文始异之。石有铁，文入山中，就石冶铁，锻成两刀，举刀向障，因祝曰：'鲤鱼变化，冶石成刀，砍石障破者，是有神灵，文当治此为国君王。砍不入者，是刀无神灵。'进砍石障，如龙渊、干将之斩芦藁。由是人情渐附。……今砍石尚在，鱼刀犹存，传国子孙，如斩蛇之剑也。"

半臿刀　佩刀名。《后汉书·李通传》"即遣(李)轶往迎光武。"李贤《注》引《续汉书》："上乃许往，意不安，买半臿佩刀，怀之。至通舍，通甚悦，握上

手，得半舌刀，谓上曰：‘一何武也。’上曰：‘苍促时以备不虞耳。’”

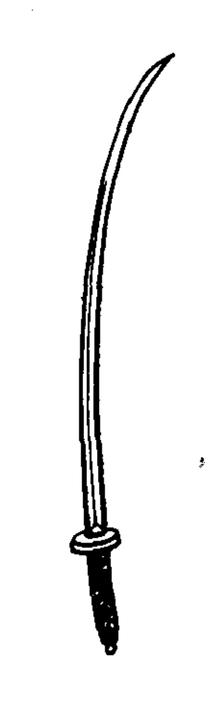
拍髀　佩刀。带时拍髀旁，故名。《释名·释兵》“言拍髀，带时拍髀旁也。又曰露拍，言露见也。”《汉书·西域传·婼羌》：“兵有弓、矛、服刀、剑甲。”《注》引刘德：“服刀，拍髀也。”清恽敬谓此刀甚长，悬佩之则拍至髀，即五代时“拍刀”。

精刀　精心铸炼之宝刀。《旧唐书·回鹘传》：“统持勒入朝，帝以精刀、宝鞭赐之。”

大食刀　阿拉伯所造之刀。唐代传入中国者，被视为宝刀。杜甫《荆南兵马使太常卿赵公大食刀歌》云：“大食宝刀耻可比，丹青宛转麒麟里，……。”见《古今图书集成》卷二八六《刀剑部·艺文》。

朝元　南齐肖鸾所铸刀名。梁陶弘景《古今刀剑录》：“明帝鸾以建武二年造一刀，铭曰‘朝元’，长四尺，小篆书。”

苗刀　流传在我国民间武术界的日本双手刀法。刀式较一般中国单刀窄而长，刀身长约1米，刀柄约40厘米，刀身宽约3厘米，刀锋两面开刃，微微上翘，刀背如鱼脊呈圆形。此种刀，在日本称“薙刀”，明代倭寇侵掠我国沿海地区时传入我国。明代称“单刀”、“倭刀”，亦称“长刀”，民国以来称“苗刀”，其故待考。苗刀可双手执用，亦可单手执用，其法主要在双手执用，如展旗、滑拿、定膝、左右撩刀、扪刀等，大致以右手为主，左手辅助；单手刀法则以刺为主。明季，有浙人刘云峰者，得日本人传授，专擅其技，然有势有法而无名。后程宗猷（冲斗）得其法，乃依势取名，著《单刀法选》以广其传。其后，清初崑山吴殳以渔阳老人所传剑法入日本刀法中，对程宗猷之法有所变革，著成《单刀图说》一卷。此外，早于程、吴，戚继光于嘉靖四十年（1561年，辛酉）在对倭战争中得到日本《隐流刀法》，他根据这个刀法创编了《辛酉刀法》，统收入十四卷本《纪效新书》中。但《隐流刀法》、《辛酉刀法》都是以单手执刀为主的刀法，与程宗猷、吴殳所传刀法有一定区别。清末，内蒙喇嘛庙谢德恒以苗刀闻名，谢德恒传给河北静海县刘玉春、任相荣二人。刘玉春于1921年前后曾在曹锟“苗刀营”任教习，传人甚多。其中有郭长生、肖福善、石青山、赵吉奎、陈凤悟等。得任相荣之传者有佟忠义、马英图。另外，盐山县黄林彪亦善苗刀，其法与谢德恒相同。得黄林彪之传者有马凤图、张玉山等。1927年中央国术馆成立后，马英图、郭长生据原有苗刀法势创编了苗刀第二路，作为国术馆学员的教材之一。现流传各地的苗刀套路多是这个套子。



苗刀

新亭侯　三国蜀将张飞所造之刀。梁陶弘景《古今刀剑录》：“张飞初拜新亭侯，自命将炼赤朱山铁为一刀，铭曰：‘新亭侯’。蜀大将也，后被范强杀之，将此刀入于吴。”

压衣刀　随身携带的生活用小刀。古代禁私兵，随身压衣的小刀不在禁断之列。《水浒传》第二十二回：“系是生前项上被刀勒死，……见有刀子是宋江的压衣刀，可以去拿宋江来对问。”

佩刀　佩带在腰间的刀。古代男子服饰有佩刀，表示威武。《汉书·王尊传》：“愿观相君佩刀。”杜甫《送陵州路使君之任》诗：“佩刀成气象，行盖出风尘。”

服刀　佩带腰间的短刀。《汉书·西域传·婼羌》：“山有铁，自作兵。兵有弓、矛、服刀、剑甲。”《注》引汉刘德：“服刀，拍髀也。”

戒刀　僧人所佩之刀。为出行时所携用具之一，供割切三衣（袈裟）用，不得用以杀生，故名戒刀。

板刀　长方形的没有刀尖的刀。《水浒传》第三十七回：“那梢公便去艎板底下摸出那把明晃晃板刀来，大喝道：‘你三个要怎的？’”又第六十五回：“梢公放下板刀，把张顺扑咚的丢下水去。”

刺刀　击刺所用的尖刀。《梁书·陈伯之传》：“陈伯之好著獭皮冠，带刺刀。”这里指我国古代防身用的只能直刺的尖刀。近代刺刀又名枪刺，是一种装在枪口的、短而锋利的冷兵器。它是法国人皮塞居1640年首创的。1647年，皮塞居率部为法国夺取比利时伊普雷城时，将刺刀首次用于战场。最早的刺刀是直双刃形，刃部长30厘米，锥形木柄也是30厘米，名插入式刺刀。尔后出现了活动环式刺刀，克服了插入式刺刀将刀插入枪口，就无法开枪射击的困难，在世界各国

通行100多年，至今仍能见到。18世纪50年代，多功能刺刀应运而生，主要有单侧和双侧片形刺刀，既可作刀斫，又可刺；有的刺刀刃部有锯齿，可以充当工兵的工具；还有斫刀式刺刀、泥控式刺刀等。

现代刺刀刀长20厘米左右，有片形（刀形或剑形）和棱形（三棱或四棱）两种。且随着多发枪的问世，刺刀的实用意义已很小。

单剑刀　侠拳门中的器械。此器械虽称作刀，但却与一般的单刀不同。它的刀身狭而长，单刃，刀和剑两种器械的特点并于一械，故称之为“剑刀”。单剑刀演练风格同侠拳，步法手法以长桥大马为主，扭腰转身，大砍大劈，来回冲刺，有勇猛刚劲、气势沉浑的特点。

仪刀　帝王仪仗队所持的刀。用木或金银制成，仅用于仪式，故名。《新唐书·仪卫志》：“次左右卫将军二人，分左右，领班剑仪刀。”《玉海》卷一五一《兵制·刀》：“仪刀，古班剑之类。晋、宋以来谓之御刀；后魏曰长刀，皆施龙凤环。隋谓之仪刀，装以金银，羽仪所执。”

凤嘴刀　刀形似凤嘴，故名。《武备志·刀·凤嘴刀》：“柄如剑，掉刀，刃首上阔，长柄施镈。屈刃，刃前锐，后斜阔，长柄施镈。其小有别笔刀，此皆军中常用，其间健斗者，竞为异制以自表。”



凤嘴刀

法刀　古刽子手行刑用刀。《水浒传》第四十四回：“当时杨雄在中间走着．背后一个小牢子擎着鬼头把法刀。”

御刀　古代皇帝佩用之刀。仪仗所执之刀，晋、宋以来称御刀，后魏称长刀，隋称仪刀。《梁书·高帝纪》：“我若总荆、雍之兵，扫定东夏，韩、白重出，不能为计，……役御刀应敕之任哉！”

欧刀　古行刑用刀。《后汉书·虞诩传》：“（张）防必欲害之，……狱吏劝诩自引，诩曰：‘宁伏欧刀以示远近。’”

牙刀　宋代佩刀名。将军扈从大驾时所佩，其形制不详。《宋史·仪卫志》六：“金吾上将军、将军、六统军、千牛、中郎将，服花脚幞头，紫绣袍，佩牙刀。”

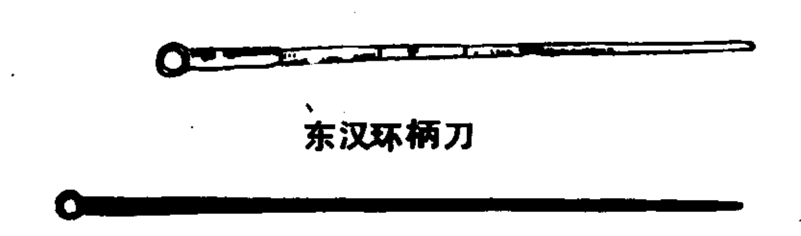
容刀　作仪仗用的佩刀。《诗·大雅·公刘》：“维玉及瑶，鞞琫容刀。”《释名·释兵》：“佩刀，在佩旁之刀也。或曰容刀，有刀形而无刃，备仪容而已。”

赤刀　传说中周武王诛纣时所用宝刀。《尚书·顾命》：“陈宝赤刀、大训、弘璧、琬琰，在西序。”汉孔安国《传》：“赤刀、宝刀、赤刀削。”唐贾公彦《疏》：“谓之赤刀者，其刀必有赤处刀，一名削，故名赤刀削也。”郑玄曰：“赤刀者，武王诛纣时刀，赤为饰，周正色。”或谓赤刀是赤金装饰的刀。

漏景　三国时东吴孙权所藏宝刀名。又作“漏影”。《古今注·舆服》：“吴大皇帝有宝刀三：一曰百炼，二曰青犊，三曰漏景。”

太乙　三国魏将钟会入蜀后于成都所得刀。梁陶弘景《古今刀剑录》：“钟会克蜀，于成都土中得一刀，文曰‘太乙’。会死，入帐下王伯升，伯升后渡江，刀遂飞入水中。”

汉刀　汉代兴起的一种刀式。刀身窄长，通长在100厘米左右，甚至在100厘米以上。以山东苍山出土的东汉永初纪年刀为例，其长度为111.5厘米。环首，故亦名“环首刀”。刀柄也比较长，似可供双手执用。主要是铁质，有以“三十炼”、“百炼”等先进工艺制成的钢刀。这种刀式一直延续到魏晋南北朝，至隋唐以后方告衰落。汉代传入日本后，对日本刀式也产生了很大影响。参见“环首刀”条。



东汉环柄刀

东汉永初纪年铁刀

环刀　元代蒙古兵所用的刀。式样模仿中亚地区的刀，刃身略弯，把柄小而稍偏，轻便犀利。这种刀利于骑兵砍杀。见《黑鞑事略》。

挑刀　刀名。为清代绿营所用。通长7尺6寸2分，刃长2尺2寸，阔1寸5分。柄长5尺，木质。

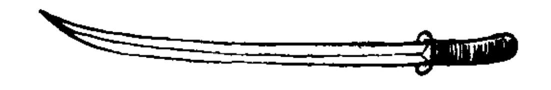
窝刀　清代绿营用刀。铁制，形如佩刀。通长3

尺4寸4分，刃长2尺6寸，柄长8寸，木质。见《大清会典图·武备图》。



窝 刀

腰刀 古兵器，属短柄刀。长2尺2寸，柄短，刀形弯，多与藤牌并用。明茅元仪《武备志·军资乘·器械》："腰刀造法，铁要多炼，用纯钢自背起用平剉平削至刃，刃芒平磨无肩，乃利妙尤在尖。"



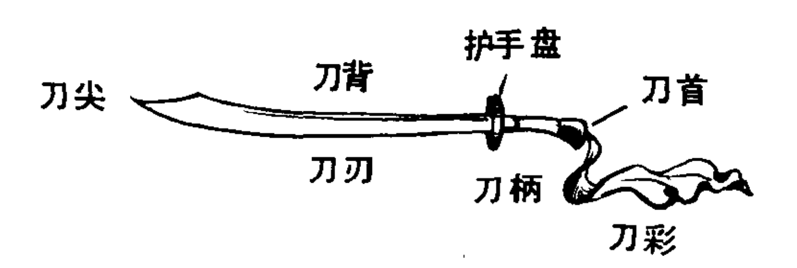
腰 刀

建义 西秦乞伏国仁造刀。梁陶弘景《古今刀剑录》："西秦乞伏国仁以建义三年造一刀，铭曰：'建义'，隶书。"

径路 即径路刀，匈奴宝刀名。《汉书·匈奴传》："单于以径路刀、金留犁挠酒。"唐颜师古《注》："径路，匈奴宝刀也。"清王先谦谓径路为匈奴休屠王名，死而为神，故匈奴祠之。其神遗有宝刀，因名径路刀。说见《汉书集注》。近代学者或谓径路与"轻吕"一音之转，参见"轻吕"条。

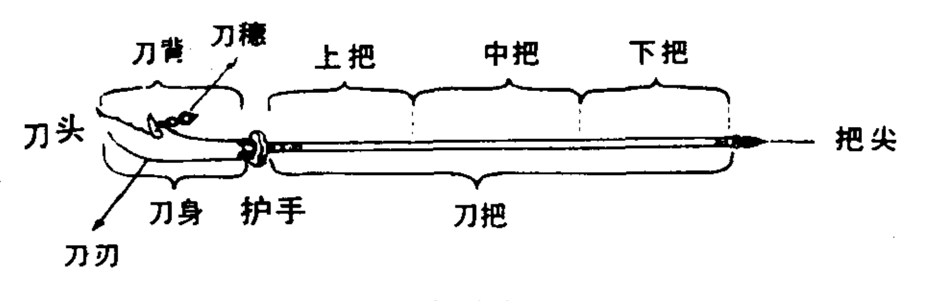
竹刀 竹制之刀。《广州记》："石麻之竹，劲而利，削以为刀，切象皮如切芋。"

刀部位名称 分刀身、刀柄两部分。刀身之前端名"刀尖"，凸且薄之一边名"刀刃"，凹而厚之一边名"刀背"；刀身与刀柄相接处之椭圆形盘称"护手盘"，手握之木把称之刀柄"，后端之金属套头称"刀首"，刀首系彩绸称"刀彩"。大刀、扑刀则分刀头、刀身、刀盘、刀尾四部分。



刀部位名称

大刀部位名称 大刀分为刀头、刀身（刀刃、刀背）、护手、刀把（上把、中把、下把、把尖）、刀穗等部位。



大刀部位名称

刀环 环首刀头之环。《汉书·李陵传》："（任）立政等见陵未得私语，即目视陵，而数数自循其刀环，握其足，阴谕之，言可还归汉也。"环与"还"同音，言可还归汉。《文苑英华》卷一九九唐杜颜《从军行》："夜闻汉使归，独向刀环泣。"唐高适《高常侍集》卷六《入昌松东山界行》诗："王程应未尽，且莫顾刀环。"

刀背 刀上无刃的一面，刀脊也。《南史·梁邵陵王纶传》："贼以刀背殴其髀，俊色不变。"

刀袍 参见"刀彩"条。

刀彩 刀之装饰物。又称"刀袍"、"刀衣"、"飘彩"。缚于刀把末端。为数条不同颜色，长三角形的丝绸做成，长不过刀尖。多用于套路演练，以壮气势。

刀衣 参见"刀彩"条。

刀榼 刀鞘。《礼记·少仪》"加夫桡与剑焉"。唐孔颖达《疏》引熊安生："依《广雅》，夫桡，木剑衣，谓以木为剑衣者，若今刀榼云。"

镈 古代刀柄称镈。

刀穗 大刀之装饰物。红色，须状，长约5寸许，丝蔴制成。挂于月牙处。演练时以壮气势。

刀头 大刀的前端，亦称"刀首"。泛指刀、剑等利器。杜甫《后出塞》诗："千金买马鞭，百金装刀头。"刀头分刀刃、刀背、刀尖、偃月、刀盘、刀环、刀须（穗）等部位。

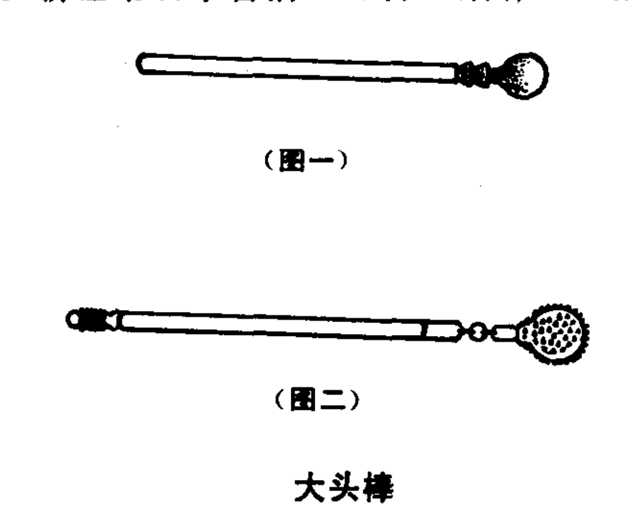
殳 古兵器名。又名杵、杖、棒等，是一种打击兵器。夏商周时列为五兵之一。用坚木或竹制成，长1丈3尺，一端为八棱形，没有刃，周围9寸。春秋时木质的殳仍在使用。战国时有的殳改为铁制，殳的质地和形状都有了改变。也作"杸"。《诗·卫风·伯氏》："伯也执殳，为王前驱。"《传》："殳长丈二而无刃"。《淮南子·齐俗》："昔武王执戈秉钺以伐纣胜殷，搢笏杖殳以临朝。"《注》："殳，木杖也。"《说文解字》："殳，以杖殊人也"。《周礼》："殳目积竹，八觚，长丈二尺，建于兵车，旅贲目以驱。从又，几声。"段玉裁《注》："杖，名本作'杸'，依《太平御览》正。云杖者，殳用积竹而无刃；殊，断也；以杖殊人者，谓以杖隔远

之。"《文选》张平子(衡)《西京赋》:"竿殳之所揰毕。"《注》:"薛曰:'殳,杖也。'"唐代以后的棒、棍等,都是殳的演进。武术长器械棍也同殳有着渊源关系。

棒　古兵器。明王圻《三才图绘・器用六卷・兵器类》:"镫杖即镫棒,唐李光弼骑将以镫棒毙仆固瑒卒七人故制此。"参见"镫仗"条。

丈二棒　浙江南拳器械的一种。丈二棒顶稍细而底稍粗,长1丈2尺。演练时要求出收、起落、吞吐、沉浮一气呵成。移动轻而稳,落地生根,动作快速凶猛,刚柔相济,身体中正,气沉丹田。棒法主要有点、劈、戳、绕、挑、扫等。以四平马、侧四平马、弓步、插步为主。流行套路有七星棒、连环搬棒、拦腰棒等。

大头棒　武术器械。①木制大头棒。长约2.5尺,头与柄为一整体(见图一)。以劈、抡、戳等为主要棒法。②铁制大头棒。较木制大头棒略长。唯头与柄有铁环连结,头为铁制,(见图二)。以抡、劈、点等为主要棒法。新疆维吾尔自治区博物馆藏有此二械。



(图一)

(图二)

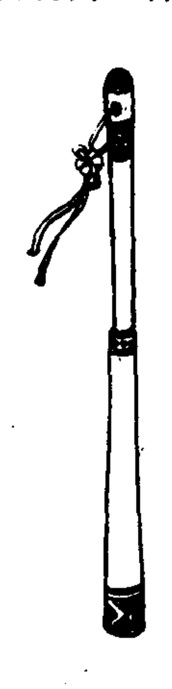
大头棒

白棒　棒之一种。晋葛洪《抱朴子・至理》:"多作劲木白棒,选异力精壮五千人为先登"。明茅元仪《武备志》上有"白棒图",与今之武术中的棍不同。

白梃　棍棒的别称。白,言无锋刃,《吕氏春秋・简选》:"锄耰白梃,可以胜人之长铫利剑。"《注》:"梃,杖也。"梃也作"挺"。汉贾谊《过秦论》:"然陈涉率散乱之众数百,奋臂大呼,不用弓戟之兵,锄耰白挺,望屋而食,横行天下。"《汉书・诸侯王表》"陈吴奋其白挺,刘项随而毙之。"唐颜师古《注》引应劭曰:"白挺,大杖也"。

齐眉木棒　长与眉齐的棍棒。亦作"齐眉短棒"、"齐眉杆棒"。《清平山堂话本・杨温拦路虎传》:"这汉子坐下骑着一匹高头大马,前面一个拿着一条齐眉木棒。"《水浒传》第三回:"鲁提辖回到下处,……提了一条齐眉短棒,奔出南门。"又第七十三回:"便去房中取了弩子,绰了齐眉杆棒,随着李逵。"

诃藜棒　古兵器,棒之一种。宋曾公亮《武经总要》卷十三《器图》:"有以铁裹其上者谓之诃藜棒"。明茅元仪《武备志》卷一百〇四《军资乘・器械》:"取坚重木为之,长四五尺。异名有四,曰棒、曰枪、曰杵、曰杆,有以铁裹其上者,人谓诃藜棒。"



诃藜棒

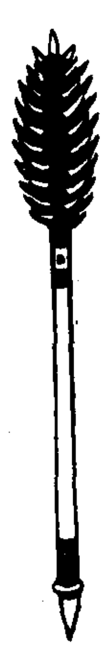
杆棒　棍的别称,流行于宋元时代。《水浒传》第一回:"一条杆棒等身齐,打四百座军州都姓赵。"《古今小说》第十五篇:"朝登紫陌,一条杆棒作朋俦;暮宿邮亭,壁上孤灯为伴侣。"

杵棒　古代重型兵器。全长5尺,尖长1寸2分,两大头长为1.5尺,均植小刺,锋利似狼牙。使用时手握棍中,可向不同方向推杵。见宋《武经总要・器图》及明茅元仪《武备志・军资乘》。



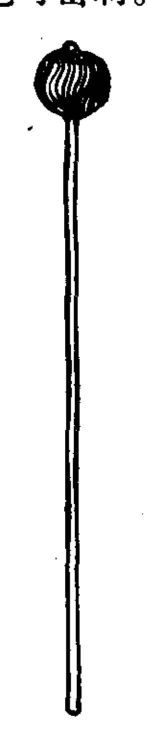
杵棒

狼牙棒　古代兵器。木棒头部如枣核状，植铁钉如上，形似狼牙，故名。明茅元仪《武备志》卷一〇四《狼牙棒》："取坚重木为之，长四五尺。异名有四，曰枪、曰杵、曰杆、曰棒。植钉于上，如狼牙者，曰狼牙棒。"狼牙棒宋以前未见于军旅，宋以后多有执用者，大抵如"骨朵"、"敲棒"之类的击打类兵器，都是由北方少数民族传入中原的。现代武术表演中亦有演练狼牙棒套路者，动作多舞花、腾跃，类同于双手带、大刀等。



狼牙棒

骨朵　古兵器，棍棒之属。其制由一长棍，顶端置一锤所构成。锤形似蒜头，名蒜头骨朵，形似蒺藜，名蒺藜骨朵。明王圻《三才图绘·器用六卷·兵器类》："骨朵按宋祁笔记曰，国朝有骨朵子直卫士，又曰：骨朵有二色曰蒺藜，曰蒜头"。使用时多双手持械，用其头端击之，棍端有镡也可击刺。



骨　朵

铁杖　兵器名。即铁制的棍棒。《吕氏春秋·贵卒》："衣铁甲操铁仗以战，而所击无不碎，所冲无不陷。"《越绝书·吴王占梦》："力士石蕃以铁杖击圣，中断之。"

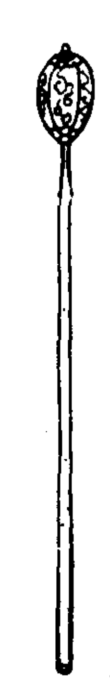
梢棒　宋、元时人出外随身带的防身短棒，亦名"哨棒"。《水浒传》第二十三回："这武松提了梢棒，大着步自过景阳岗来。"又第七十三回："拿得一伙牛子，有七八个车箱，又有几束哨棒。"

棓　棍棒。通"棒"。《淮南子·诠言》："王子庆忌死于剑，羿死于桃棓。"指用杖打击。《战国策·秦》："（大夫文种）成霸功，勾践终棓而杀之。"

镫棒　古兵器。明王圻《三才图绘·器用六卷·兵器类》："镫杖即镫棒，唐李光弼骑将以镫棒毙仆固瑒卒七人故制此"。参见"镫仗"条。

瓜　古兵器。似锤的武器，头形似瓜，用以打击目标。瓜头直立棒首为立瓜，横置棒首为卧瓜，后为仪仗名。《元史·舆服志》："立瓜，制形如瓜，涂以黄金立置朱漆棒首。"在成都凤凰山出土的明太祖朱元璋之孙朱悦燫墓中，陶俑所持的武器就有立瓜、横瓜。

立瓜　古兵器。头形似瓜，竖置杆上。明王圻《三才图绘·器用六卷·兵器类》："立瓜、卧瓜即骨朵之流，亦因物制形以为仗卫之用耳。"参见"骨朵"条。

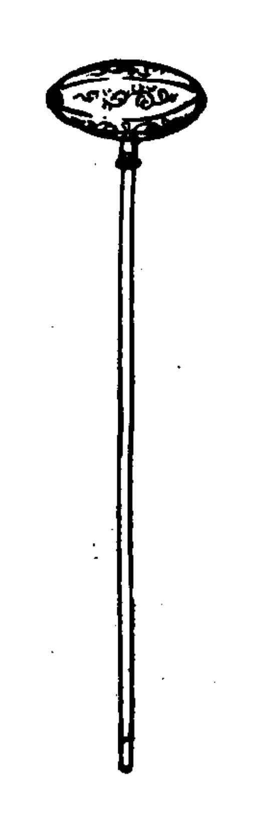


立　瓜

打糕锤　武术器械。由锤柄和一节圆木为锤而构成。传说是由古代民族英雄万纪武士融汉族武术和朝鲜族武艺于一体而创，今在朝鲜族中亦有流传。动作招式

清楚，风格朴实。有扬锤、冲锤、打糕、碾糕等动作。

卧瓜　古兵器。头形似瓜，横置。明王圻《三才图绘·器用六卷·兵器类》："立瓜、卧瓜即骨朵之流，亦因物制形以为仗卫之用耳。"参见"骨朵"条。

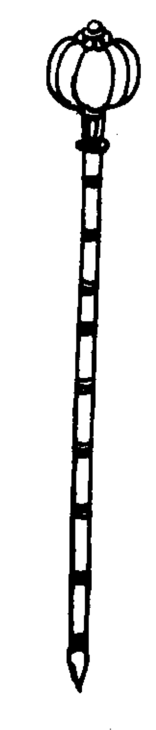


卧　瓜

金瓜　舆卫的兵仗，借称执兵器的卫士。《宣和遗事》亨集："这和尚必是南方二子左道术，使此妖法唬朕。交金瓜簇下斩讫报来。"《古今小说》卷二十五："少刻，金瓜簇拥一人至筵前，其人口称冤屈。"或作"金瓜武士"。

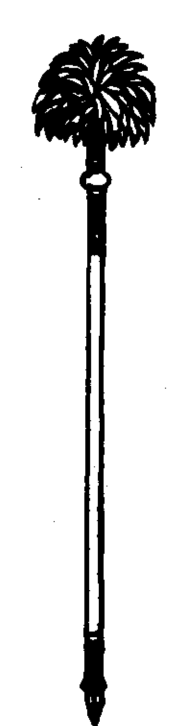
金刚杵　古印度所用武器。佛教密宗用为摧魔的法器，用金属或硬木制成。两端大，为刃头，中间细，便于握执。有单枝、三枝、五枝、九枝之别。《法苑珠林·三界地量》："风轮坚固不可沮坏，有大洛那力，人以金刚杵击之，杵碎，风轮无损。"此种武器对中国武艺颇有影响，北宋名将呼延赞就曾制造过重数十斤的"降魔杵"。又，《宋史·郭遵传》："遵挥铁杵破其脑，两军皆大呼。复持铁枪进，所向披靡。"后世民间拳家还创编了杵的套路，多以"金刚"、"降魔"命名，至今犹有演练者。

蒜头骨朵　古兵器。长棍顶端置一锤，形似蒜头，故名。可两手持械用头锤击，尾端有镦，可击刺。见明王圻《三才图绘·器用六卷·兵器类》。



蒜头骨朵

蒺藜骨朵　古兵器。骨朵之一种，因其头部似蒺藜而得名。见明王圻《三才图绘·器用六卷·兵器类》。参见"骨朵"条。



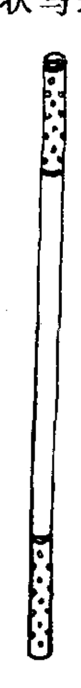
蒺藜骨朵

杖　①泛指棍棒。杖的种类很多，有挑杖、竹节杖、九节杖、二龙戏珠杖、盘龙杖、青筠杖、千秋杖等。以击、劈、抡、扫等技法为主。现代武术中的棍系由仗演变而来。②通"仗"。兵械的总称。参见"仗"条。

条子　棍的异名。西北地区将长于棍者称"条子"。民间有"八尺条子七尺棍"的说法。条子在内容上以枪法为主、棍法为辅。讲究七分枪三分棍。流传在甘肃一带的条子套路有："琵琶条子"、"迎风条子"、"六

合条子"、"八谱条子"等等。

吾杖　古兵器，棍棒类。明王圻《三才图绘·器用·兵器类》："吾杖即汉朝执金吾，棒以铜为之，黄金涂两末，故为金吾。"杖的形状与现代武术中的棍近似。



吾杖

杸　古代撞击用的一种兵器。竹制，一端有棱。同"殳"。《急就篇》："铁锤树杖棁柲杸。"《注》："杸，亦杖名也。古者以积竹八觚为殳，士所执殳者，名之杸。……杸与殳音同。一曰杸、殳，古今字也。"

棍　武术长器械的一种。古称"殳"、"梃"、"棒"等。原始人类在狩猎的过程中，已使用天然的棍棒，随着战争出现，殳列为五兵之一。《周礼·夏官·司兵》："掌五兵五盾"。郑玄注引郑司农云："五兵者，戈、殳、戟、酋矛、夷矛。"殳长丈二而无刃。用于军事上的有铁制和木制。《北堂书钞·兵势篇》："方首铁棒重二十斤。"宋代《武经总要》列有诃藜棒、钩棒、杵棒等，多用坚硬木制成，长四五尺。有的用铁包裹头尾，有的装钩和镈，有的头部周围植钉。明代沿用了这类兵器，又增有大棒和加刀棍，大棒长7尺，头上装一鸭形2寸长的刃，可打可刺。加刀棍为戚继光所创，可打可砍。明代的名棍颇多，有赵太祖腾蛇棒、紫薇山棍、张家棍、青田棍、贺屠钩竿、山西牛家棒、俞大猷棍、少林棍等。中华人民共和国成立以后，棍列为武术竞赛项目之一。棍多用白蜡竿制，要求坚而韧，长而直，棍的长度，根据《武术竞赛规则》规定，最短必须等于本人身高。棍的种类很多，有齐眉棍、大梢子棍、大棍、手梢子棍等。

鞭杆　武术短器械。由坚韧木棍制成，长约1.2米，直径约2厘米，一头粗为"把"，另一头细为"梢"。可单手或双手持握，梢把并用。用法有：戳挑劈拨撩，崩点绞拦挎。练习时要求走鞭换手，忽上忽下，忽左忽右。进退吞吐，起伏转折，鞭不离身，手不离鞭，刚柔相济，力贯鞭梢。可单练也可对练。套路有：八仙鞭、三十六鞭、三才鞭、十二鞭、驼螺鞭等，主要流传于陕西、山西、甘肃、宁夏等地。

棍部位名称　有单头、双头、二节、三节之分。单头棍较细的一端称"棍梢"，中间称"棍身"，较粗的一端称"棍把"，把后之平面称"底端"。双头棍无梢把之分。二节棍分称"长段"、"短段"。三节棍分称"前节"、"中节"、"后节"，其连接环名"棍环"。

戈　①古兵器。安装有长柲（柄）及镦，戈向前部分名援，援上下皆刃，用以横击、钩杀。殷墟出土的早期铜戈，只有援和内，西周时戈的内改为弯曲的勾状，并胡身加刃，以加强勾、割的作用。春秋战国时的戈，一般都是长胡多穿，有多至四穿的。援也较前加长。②变得狭长而扬起，象鸡鸣，故汉代人称戈曰"鸡鸣"。戈是殷周到春秋时期的重要武器，战国以后渐衰。③引申为战争的代称。《后汉书》卷一三《公孙述传》："偃武息戈，卑辞事汉。"唐杜甫《杜工部草堂诗笺》卷十五《秦州》十九："凤林戈未息，鱼海路常难。"

长戈　戈身长者。唐李商隐《韩碑诗》："不据山河据平地，长戈利矛日可麾。"金赵秉文《庐州城下诗》："利镞穿吴甲，长戈断楚缨。"

芮戈　短戈也。《管子·地数》："蚩尤受而制之，以为雍狐之戟、芮戈。"《经籍籑诂》："芮，短也，戈，短于戟，故曰芮戈。"

殳铤　古兵器名。《文选》左太冲(思)《吴都赋》："干卤殳铤，旸夷勃卢之族。"李善《注》："铣曰：'殳铤，戈类也。'"李白《大猎赋》："白猸飞駮，穷奇貙豨，口吞殳铤，目极枪櫓。"

鸡鸣　兵器。戈属。《周礼·考工记·冶氏》："戈广二寸。"郑玄《注》："戈，今句子戟也，或谓之鸡鸣，或谓之拥颈。"

戈柲　戈柄。其长度据《周礼·考工记》载："戈柲六尺有六寸"。

戈胡　戈锋之曲处。《周礼·考工记》："戈广二寸，内倍之，胡三之，援四之"。

戈镈　戈柄下的铜套，形锐可以插入地内。《周礼·曲礼》上"进戈者，前其镈。"注："锐底曰镈，取其镈也。"

雕戈　刻镂花纹之戈。又作"彫戈"。《国语·晋语》："穆公衡雕戈，出见使者。"杜甫诗："将军别换马，夜出擁雕戈。"

铦戈　铦，锐利。同"铦"。贾谊《过秦论》："鉏

櫌棘矜，非铦于句戟长铩也。”铦戈，锐利之戈。《史记·苏秦传》：“强弩在前，铦戈在后。”张守节《正义》引刘伯庄曰：“铦，利也。”

寝戈　近身护卫用的武器。《左传》鲁襄公二十八年：“癸言王何而反之，二人皆嬖，使执寝戈而先后之。”《注》：“寝戈，亲近兵仗。”

琱戈　刻镂文采之戈。《汉书·郊祀志》：“赐尔旂鸾黼黻琱戈。”《注》：“琱戈，刻镂之戈也。”唐高适《部落曲》：“琱戈蒙豹尾，红旗插狼头。”

铦戈　锋利的戈。曹植《浮淮赋》：“浮飞舟之万艘兮，建干将之铦戈。”

铁戈　铁制的戈。《三国志·吴书·贺齐传》：“齐阴募轻捷士为作铁戈，密於隐险贼所不备处，以戈拓斩山为绿道，夜令潜上。”

戈羽　附有羽饰之戈。《礼记·月令》：“执干戚戈羽。”孔颖达《疏》：“戈，鉤、孑、戟；羽，鸟羽，《周礼》羽舞、皇舞之属是也。”《吕氏春秋·仲夏》：“执干戚戈羽。”故戈羽为附有鸟羽装饰的古代舞戈。

吴戈　春秋后期，吴国所产兵器享名天下，除剑以外，戈也十分锋利。后来常以吴戈代指锋利的兵器。屈原《楚辞·九歌·国殇》：“操吴戈兮披犀甲，车错毂兮短兵接。”

刺兵　①矛的别称。《说文》：“刺，直伤也。”清程瑶田《考工创物小记》：“矛所以谓之刺兵者，其用直刺故。”亦称“直兵”。②矛类兵器的统称。《周礼·考工记·庐人》：“凡兵，句兵欲无弹，刺兵欲无蜎。”句兵言戈戟类。弹，摇摆；蜎，屈曲。

二矛　①酋矛、夷矛。《诗·郑风·清人》：“二矛重英，河上乎翱翔。”毛《传》：“二矛，酋矛、夷矛也。”参见“酋矛”、“夷矛”条。②两杆矛。《旧唐书·白孝德传》：“孝德挟二矛，策马截流而渡。”

丈八蛇矛　矛名。长1丈8尺，故名。《晋书·刘曜载记》：“（陈）安左手奋七尺大刀，右手执丈八蛇矛，近交则刀矛并举，辄害五六；远则双带鞬服，左右驰射。”唐李白《李太白集》卷十五《送外甥郑灌从军》：“丈八蛇矛出陇西，弯弧拂箭白猿啼。”《三国演义》第五回：“傍边一将，圆睁环眼，倒竖虎须，挺丈八蛇矛，飞马大叫……‘燕人张飞在此！’。”

屈卢　古代矛名。《史记·仲尼弟子列传》：“甲二十领，铁屈卢之矛，步光之剑，以贺军吏。”司马贞《索隐》：“屈卢，矛名。”

鈒　矛的别称。汉杨雄《方言》：“矛，吴、扬、江淮、南楚、五湖之间谓之鍦，或谓之鈒。”《后汉书·马融传》：“飞鋋电激。”李贤《注》：“鋋，矛也。”也有说鈒是戟名的。《汉书·吴王濞列传》：“鈒杀吴王。”《注》引孟康曰：“戟谓之鈒。”

激矛　矛属。矟的别称。《释名·释兵》：“矛长丈八曰矟，马上所持。言其矟，矟便杀也。又曰激矛，可以激截敌阵之矛也。”

鹤膝　矛的一种。汉杨雄《方言》卷九：“凡矛骹细如雁胫者谓之鹤膝。”《文选》左思《吴都赋》：“家有鹤膝，户有犀渠，军容蓄用，器械兼储。”

藤战蛇矛　武术器械的一种。长3尺8寸，头似蛇长7寸，铸成尖状长7寸，杆长2尺4寸。杆端有护手。护手5寸5分，为半圆形矩齿向外。

鈒　铁把短矛。汉史游《急就篇》：“鈒戟铍镕剑镡鍭。《注》“鈒，短矛也。”晋陆云《陆士龙集·答车茂安书》：“举鈒成云，下鈒成雨。”

铊　短矛。《说文》：“铊，短矛也。”清段玉裁《注》：“《方言》：‘矛，吴、扬、江淮、南楚、五湖之间谓之鍦。’按鍦即铊字。”

鋋　小矛。《说文》：“鋋，小矛也。从金，延声。”引申为刺杀。《汉书·司马相如传》《上林赋》：“格蝦蛤，鋋猛氏。”颜师古《注》引孟康曰：“蝦蛤、猛氏，皆兽名也。”或谓鋋为矛的别称。汉扬雄《方言》：“鍦，或谓之鋋。”

矟　矛的一种，亦称“马矟”，或写作“槊”。较后世步战用枪为长，盛行于汉魏隋唐间，是当时马上利器。《释名·释兵》：“矛长丈八曰矟，马上所持。言其矟，矟便杀也。”

槊　即矛。“矟”的异写。《通俗文》：“矛长丈八谓之槊”。据《古今图书集成·戈矛部·马槊谱序》载，梁简文帝萧纲对马上用槊技术“搜采抑扬，斟酌繁简，”编制成谱。

矛槊　矛长丈八曰槊。北魏崔鸿《十六国春秋·后凉录·吕光》：“胡便弓马，善矛槊，铠如连鏁，射不可入。”现代武术中枪系由矛槊演变而来的。

长铫　长矛的别称。《吕氏春秋·简选》：“可以胜人之长铫利兵。”汉高诱《注》：“长铫，长矛也。”

长铩　长刃矛。《史记·秦始皇本纪》引贾谊《过秦论》：“鉏櫌棘矜，非铦于句戟长铩也。”裴骃《集解》引如淳曰：“长刃矛也。”又曰：“钩戟似矛，刃下有铁，横方上钩曲也。”

仇矛　三叉矛也。《释名·释兵》：“仇矛，头有三叉，言可以讨仇敌之矛也。”

枣槊　以枣木为柄之长矛。《宋史·呼延赞传》：“挥铲鞭枣槊，旋绕庭中数四。”《东京梦华录》：“单将军庙，乃单雄信墓也，上有枣树，世传乃枣槊发芽，生

长成树，又谓之枣冢。”贯休《怀素草书歌》：“忽如鄂公喝住单雄信，秦王肩上劘着枣木槊。”枣木坚重，以枣木为柄，必气力过人方可执用。

两刃矛 柄杆两端装刃的矛，亦称“双刃矛”。《后汉书》卷七十三《公孙瓒传》：“公孙瓒……尝从数十骑出行塞下，卒逢鲜卑数十骑，瓒乃自持双刃矛，驰出突贼，杀伤数十人。”《三国志》卷八《魏书·公孙瓒传》载：“尝从数十骑出行塞，见鲜卑数百骑，……瓒乃自持矛，两头施刃，驰出刺胡。”又，《通鉴》卷九十八载，十六国时冉闵与石岷战，“（闵）操两刃矛，驰骑击之，所向摧陷”。胡三省《注》曰：“两刃矛者，铁之两旁皆利其刃。”南北朝时肖梁名将羊侃也善此兵，参见“羊侃”条。

矜 矛柄。汉杨雄《方言》卷九：“矛，其柄谓之矜。”晋郭璞《注》：“今字作殣。”《说文》：“矜，矛柄也。”

舥槊 作为仪卫的一种击杖。《隋书·炀帝纪》：“三品以上给舥槊。”宋祁《宋文景公笔记》：“江左有舥槊，以首大如舥，故云。”小瓜曰“舥”。

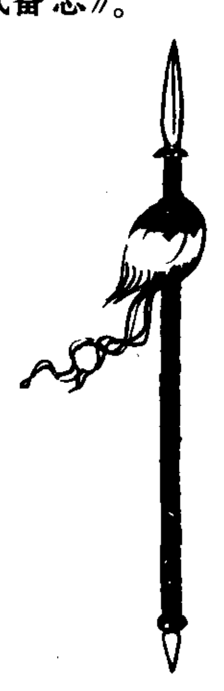
金矟 以黄金为饰的矟。唐陆龟蒙诗：“羊侃多应自古豪，解盘金矟置纤腰。”按羊侃善使双刃巨矟，参见“羊侃”条。

马矟 矛长丈八者谓之矟。马上使矟即称马矟。是由周边少数民族传入中原的马上武艺，盛行于南北朝隋唐时期，亦称“马枪”。南朝梁简文帝著有《马槊谱》，“槊”、“矟”同音义，是我国历史上第一部关于马上枪法的专著，已佚。唐代科举武场考试项目有“马枪”，正是马矟盛行于时的反映。

吴王夫差矛 古兵器。“吴王夫差矛”已有两千多年，由楚国故都湖北江陵出土。矛为青铜铸造，长29.5厘米。器身遍布菱形的几何花纹，锋刃锐利，下部镌有“吴王夫差自乍（作）甬（用）”。现存湖北省博物馆。

枪 武术长器械的一种，系由古兵器矛演化而来。早在石器时代已有石矛，商周时“夷矛”、“酋矛”列为五兵之一。秦汉时矛形已近长枪，诸葛亮制造了两丈长的竹柄枪，加上铁制枪头，枪刃锐长。到了晋代，枪头改进为短而尖的形式，比矛轻便而锋利。自晋以后，枪兴而矛衰。唐代的枪分为漆枪、木枪、白杆枪和朴枪。宋代的枪有双钩枪、单钩枪、环子枪、素木枪、鹞项枪、锥枪、太宁笔枪等。明代有长枪、铁钩枪、龙刀枪等。清代枪的种类繁多，有长枪、钩镰枪、虎牙枪、雁翎枪等多种，直到十九世纪中叶，军队装备了完善的近代步枪以后才被淘汰。中华人民共和国成立以后，枪术已列为正式比赛项目。枪由枪头、枪缨、枪杆组成。枪杆多用白蜡杆，枪头用金属制成。枪的长度，按《武术竞赛规则》规定，约等于人体直立手臂伸直上举后的高度。参见“枪术”条。

大宁笔枪 宋代军中的枪式之一。枪形如笔，故得名。枪头下数寸有一小铁盘，上面有刃，刺杀敌人时，敌人不能以手捉搦。见《武经总要》。又写为“太宁笔枪”，见《武备志》。



大宁笔枪

三胜枪 武术长器械的一种。头成曲刃，一侧似斧，一侧似月牙，长7尺4寸，杆长3尺8寸，头长2尺，头月牙圈口9寸，镈长1尺2寸。



三胜枪

三眼枪 清代军中枪式之一。柄长8尺，径半寸，利刃有两锋，中有一脊，长1尺，重4斤。见《大清会典图·武备图》。

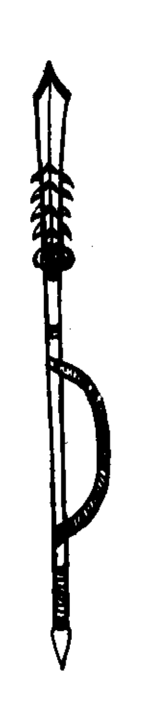



三眼枪

月牙枪　武术长器械。似长枪，中间一月牙朝下，月牙背端相对称，两月牙形似山。使用时要求身械一线，可架、可扭、可长、可拨。今流传于福建一带。

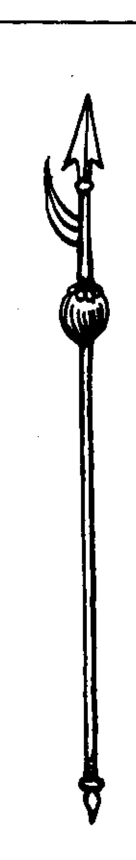
手枪　短枪。《大清会典图·武备图·手枪》："通长三尺四寸七分，刃长五寸七分，上锐，柄长二尺九寸，围一寸七分，攒竹，裹桦皮，末骨镦。"

双钩枪　古枪名。长柄，枪首有倒双钩。明茅元仪《武备志·军资乘·器械》双钩枪："其制木杆上刃下鐏，骑兵则枪首之侧，施倒双钩"。明何良臣《阵记·技用》中也列有双钩枪名目。



双钩枪

龙刀枪　古枪名。见明茅元仪《武备志》卷一百三十二《军资乘·器械》："砍人亦可，鎗人亦可。"



龙刀枪

半段枪　枪身比常制为短的枪。唐代哥舒翰以善用半段枪而名闻当时。参见"哥舒翰"条。

竹枪　竹作之枪。《宋史·交阯传》："兵器止有弓弩、木牌、竹枪，弱不可用。"《元史·魏立中传》："齿木为杷，削竹为枪。"

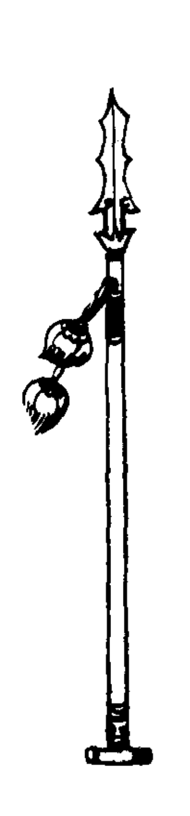
芦叶枪　枪之一种。柄长9尺，枪可透甲。见明何良臣《阵记》卷二《技用》。

抓枪　长枪。柄长6尺，刃长1尺5寸，刃后柄上有密排倒钩。宋曾公亮《武经总要前集》卷十三《器图》："抓枪刃长一尺五寸，刃后有四逆鬚，杆长六尺，前二尺施铁刺如鸡距"。



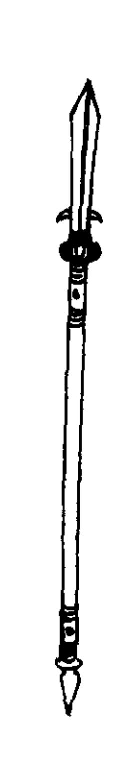
抓　枪

拐刃枪 宋代军中枪式之一。主要用于守城。柄长2丈5尺，柄端有拐，枪头连袴长2尺。见《武经总要》。



拐刃枪

环子枪 古代骑兵使用的长兵。柄长置环，故名。见明何良臣《阵记》卷二《技用》。



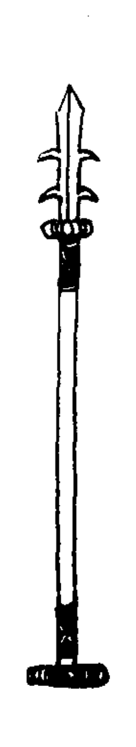
环子枪

虎牙枪 枪名。为清代绿营所用。通长9尺1寸，刃长7寸，柄长8尺，粗2寸8分，木质。

线甲枪 枪名。长9尺，尖3寸。与现代武术器械的枪近似。

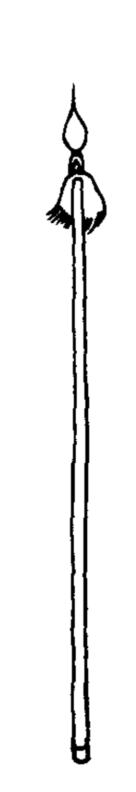
鱼肚枪 枪之一种。枪首成鱼肚形，长1尺，似刀，柄长1丈2尺，为古代军中长兵器，随从挨牌进攻敌方。

拐枪 长兵器。宋曾公亮《武经总要》卷十三《器图》："拐枪刃连袴长二尺五寸，杆长四尺，有拐。攻城将诱敌来迎，我则与前四枪通用捍敌也。"



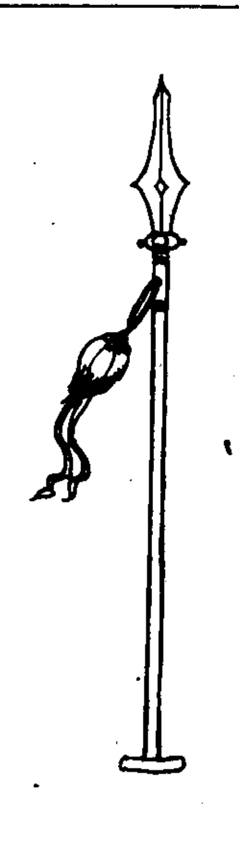
拐 枪

线枪 清代军中枪式之一。又名"透甲枪"，因其锋刃锐利，可以力透甲胄，故名。锋用钢3寸，左右刃用钢1尺，长9尺，重3斤。见《大清会典图·武备图》。



线 枪

拐突枪 枪之一种。宋曾公亮《武经总要·器图》："拐突枪，杆长二丈五尺，上施四稜麦穗形铁刃，连袴长二尺，后有拐。"



拐突枪

标　标枪的简称。戚继光《纪效新书·或问篇》:“定须持标与长枪对杀，先标使去，亦要不早不迟；标既脱手，要进得速，出刀快，方为成艺。”此处言藤牌手必须先将标枪投出，然后速进杀敌。

点钢枪　精钢所制的枪，也喻锋利、犀利的枪。《千里独行》第一折:“使一条点钢枪敢与万人敌，他便安排着打凤劳龙计。”“点”钢，曾经淬火处理的钢。明宋应星《天工开物》卷十《冶铁》:“凡熟铁，钢铁，……乘其出火之时，入清水淬之、名曰健钢、健铁。”

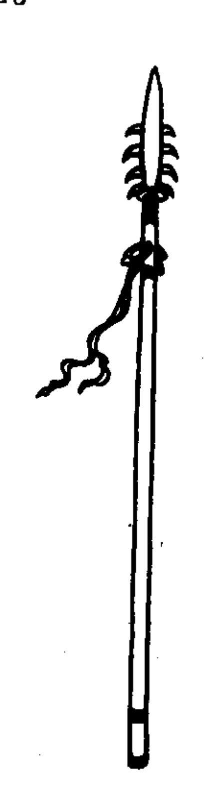
钩枪　清代军中枪式之一。属于钩镰枪类。枪刃四围皆有倒钩，可刺可钩，骑步战两用。见《大清会典图·武备图》。



钩　枪

鸦项枪　长枪的一种。因枪首与柄接口处以锡饰，如鸦项之白，故名。见明何良臣《阵记·技用》。

钩竿　古兵器。明王圻《三才图绘·器用八卷·兵器类》:“钩竿如枪两傍加曲刃，竿首二尺，裹以铁叶，施铁刺如鸡距。”



钩　竿

钩镰枪　古兵器名。带有倒钩的长枪。可以马上使用，亦可步战使用。《大清会典图·武备图·钩镰枪》:“钩镰枪，通长七尺二寸，刃长八寸，上锐，旁刃曲向内，径二寸，柄长六尺，围四寸。髹朱，末铁镈长四寸。”



钩镰枪

搗马突枪　古兵器。枪之一种。宋曾公亮《武经总要前集》:“搗马突枪其状如枪，而刃首微阔”。



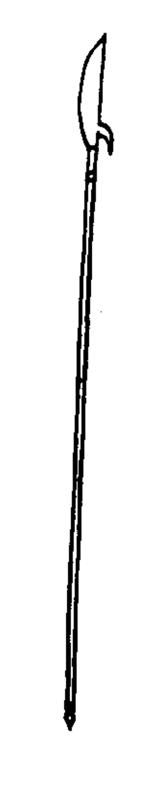
捣马突枪

留客住 ①古兵器，形似枪，锋侧有倒钩。《水浒传》第二回："外面火把光中，照见钢叉、朴刀、五股叉、留客住，摆得似麻林一般。"《儒林外史》第四十三回："几十条火把齐明，跳出几十个恶鬼，手拿钢叉、留客住，一拥上前。"其图式见明王圻《三才图绘·器用八卷·兵器类》。②守城兵器，一名"夜叉檑"。《武备志·夜叉檑图说》。"夜叉檑，一名留客住，用湿榆木，长一丈许，径一尺，周围施逆鬚，出土五寸，两端安轮脚，轮径二尺。以铁索绞车，放下复收，并以击攻城蚁附者。"



留客住

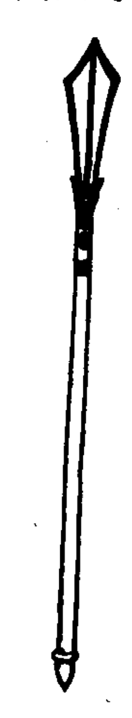
铁钩枪 古枪名。明茅元仪《武备志》卷一百三《军资乘·器械》："铁钩枪，攻守兼用，上铁刀连钩长一尺，攒竹杆径九分，长一丈二尺。或用竹杆亦可。军中长技，南兵每贯于换牌进攻利便。"



铁钩枪

豹尾枪 仪仗兵器，饰有豹尾之枪。清制：豹尾枪，由侍卫执之，谓之豹尾班侍卫，随从帝后。

短刃枪 古枪名。宋曾公亮《武经总要》卷十三《器图》："短刃枪并袴长二尺，杆长六尺"，列为枪九色之一。又明茅元仪《武备志·军资乘》也载"短刃枪袴长二尺，杆长六尺"。



短刃枪

绿沉枪 古代诗词中常见的枪名，有多种解释。①绿沉为竹名，以绿沉竹制成的枪。宋赵德麟《侯鲭录》云："绿沉事，人多不知。老杜云：'雨抛金锁甲，苔卧绿沉枪'。又，皮日休《新竹》诗：'一架三百本，绿沉森冥冥。'始知竹名矣。"②以绿色为装饰的枪。宋吴曾《能改斋漫录》卷四："《北史》：隋文帝赐大渊绿沉枪，甲兽文具装。《武库赋》曰：'绿沉之枪。'由是言

之，盖枪用绿沉饰之耳。以此得名，如弩称“黄间”，则以黄为饰；枪称绿沉，则以绿饰之。”③用精铁制成的枪。说见宋王勉夫《野客丛书》卷二。

寒骨白　枪名。唐段成式《酉阳杂俎·语资》：“单雄信幼时，学堂前置一枣树，至年十八，伐为枪，长丈七尺，刃重七十斤，号为寒骨白。尝与秦王卒相遇，秦王以大白羽射中刃，火出，因为尉迟敬德拦折。”

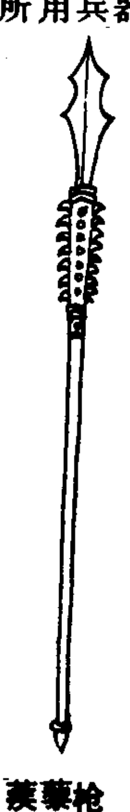
短锥枪　古兵器。宋曾公亮《武经总要》：“短锥枪并袴长一尺二寸，杆长六尺。”



短锥枪

蒺藜椎　古枪名。又名蒺藜枪。椎首由尖而阔，有密排的倒钩刺，如蒺藜故名。见明何良臣《阵记·技用》。

蒺藜枪　宋代枪之一种。宋曾公亮《武经总要·器图》：“枪刃并袴长一尺三寸，杆长六尺，前二尺施铁蒺藜，是头车绪棚中所用兵器。”



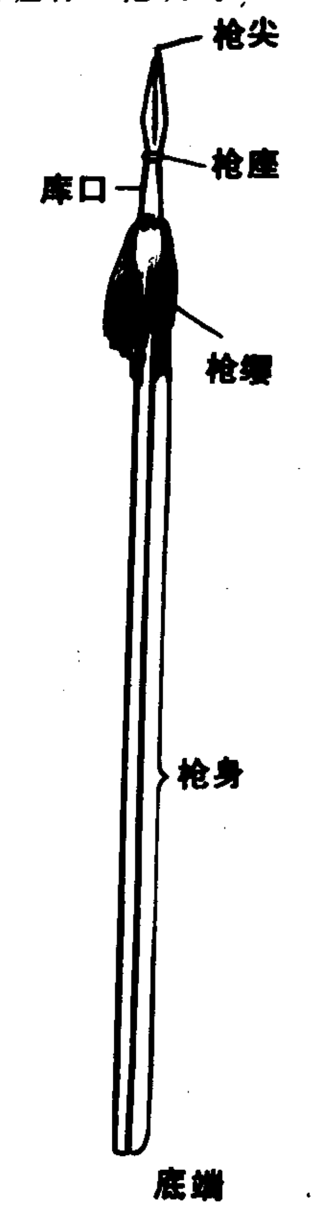
蒺藜枪

裹头无刃枪　①宋代禁兵之法甚严，熙宁五年(1072)宋神宗下诏规定，广南路乡兵习武，须“自置裹头无刃枪”等兵器，“遇捕盗则官给器械”。见《宋史·兵志五》。②宋代军中比试武艺所用长刀和枪，都用“以毡皮裹为头者”。《水浒传》第十三回：“两个领了言语，向这演武厅后去了枪尖，都用毡片包了，缚成骨朵，身上各换了皂衫，各用枪去石灰桶里蘸了石灰，再各上马，出到阵前。”

双头枪　武术器械。或从古代双刃矛演化而来。柄之两端皆有枪头，较一般花枪为短。约有两种演练形式，一种是单枪，一种是双枪，后者多见。单枪双手执枪柄，或在中间，或偏于一头，动作在枪棍之间。双枪以双手各执一枪，一般握在柄杆中部，舞花动作居多。参见“双刃矛”条。

大枪　武术长器械的一种。全长1丈8寸。把端直径为一虎零一拍（即满把握住、拇食指指尖相对，中间尚空三指之距）。枪头长1尺2寸，其重根据枪杆分量而定，一般重1.5—2斤。练习大枪要求身不离枪，枪不离中心。枪法有：扎、搕、剟、挑、崩、劈、滚、砸、抖、缠、架、挫、挡等。讲究扎枪时，以身步前送，上架时至头顶即回，下压时一搕敌械即回。

枪部位名称　分枪头、枪身两部分。枪头之顶部名“枪尖”，底部名“枪座”，圆孔名“库口”；枪身分前、中、后三段，各占三分之一，把后之平面称“底端”。枪头与枪杆接合处缠有“枪缨”。



枪部位名称

枪缨　枪之装饰物。缚于裤口下。为细蔴丝做成（古时多用马鬃），长5寸至1尺，红色，须状。演练时可壮气势，搏战中可扰乱对方视线。

戟　武术器械的一种。系由古兵器演变而来。铜戟开始出现，至少距今3000年前的商代早期（约公元前16世纪至公元前13世纪）。据发掘河北藁城台西商代遗址时，曾发现一件把戈和矛联装在一个木柄上的铜兵器，即戈矛合体戟，这是戟的最早形态。西周时期戟有所发展，铸造时把矛刺和戈合铸一体，这种援刺合铸的青铜戟，质轻体薄，不适合于实战，它出现不久很快就被淘汰了。春秋时代，戟成为重要的兵器，据《周礼·考工记》记载："戟广有半寸，内二之，胡四之，援五之，倨句中矩，与刺重三锊。"战国末年，出现了铁戟。1965年在河北易县燕下都遗址发掘的44号丛葬墓，就有12件铁戟。西汉时期，戟的形制没有变化，戟刺和戟枝的交角是直角，枝和刺一样都是直体，仅长度短于刺高。刺胡通高一般35—37厘米左右，连柲全长2—2.5米左右。也有短柲的，如长沙马王堆三号墓竹简所记的"短戟"。从西汉到魏晋，戟在格斗兵器中地位日趋重要，到西晋时被誉为"五兵之雄"。两晋以后，戟的重要性日渐降低，乃至唐代，戟作为军队中主要格斗兵器的历史已告结束，但保留着仪仗的作用。由北宋官修的《武经总要》一书已经寻不到古戟的踪迹，但在刀类中有一种异形的长柄刀，就是侧边附有月牙状刃的戟刀。武术演练中的戟即由戟刀演化而来。作为武术器械的戟，有长柄单戟和短柄双戟，长戟中有左右对称，两个月牙的称"方天戟"，一个月牙的叫"青龙戟"。短柄戟也有单、双月牙之分。戟的形制多样，练法也各异。击法有刺、推击、钩斫、剁、挂、钻等。主要招式有"二龙吸珠，勾扎左右，回头望岸，燕子浮水、紫竹分林、左右开弓、鹞子翻身等。单练套路有"方天戟"，对练套路有"方天戟对大刀"等。

钩戟　亦作"句戟"、"钩棘"，古代兵器。《史记·秦始皇本纪》："钽櫌棘矜，非铁于句戟长铩也。"裴骃《集解》引如淳曰："长刃矛也。"又曰："钩戟似矛，刃下有铁，横上方上钩曲也。"

画戟　古兵器。即戟，加彩饰，故又称画戟，后来常作为仪设之用。唐王维《王右丞集·燕支行》："画戟雕戈白日寒，连旗大佈黄尘没。"

釨　无刃之戟，或指矛。汉杨雄《方言》卷九："戟，楚谓之釨；凡戟而无刃，秦晋之间谓之釨。"又："矛，或谓之釨。"

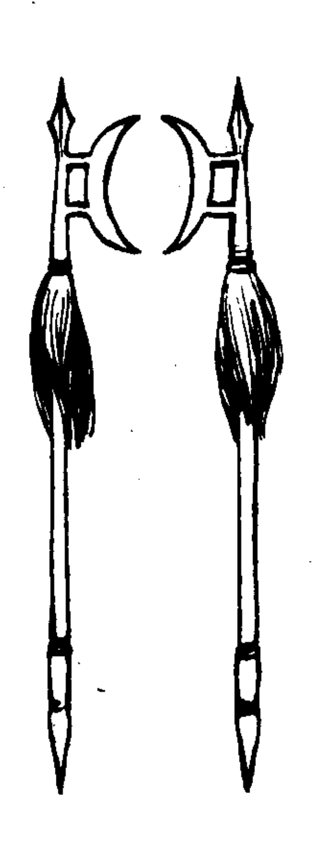
句戟　古兵器名，谓戟刃句曲之戟。《史记·秦始皇本纪》引贾谊《过秦论》："钽櫌棘矜，非锁於句戟长铩也。"南朝宋裴骃《集解》："钩戟似矛，刃下有铁，横方上钩，曲也。"句戟，亦作"钩戟"。

手戟　小戟，可随身携带。刘熙《释名·释兵》："手戟，手所持擿之戟也。"《三国志·魏书·吕布传》："（董卓）忿不思难，尝小失意，拔手戟掷布，布拳捷避之。"晋张协有《手戟铭》，见《太平御览》卷三百五十三。

三刃枝　古兵器，戟的一种。汉杨雄《方言》卷九："三刃枝，南楚、宛、郢谓之匽戟，其柄自关而西，谓之三柲，或谓之殳。晋郭璞《注》："今戟中有小孑刺者，所谓雄戟也。"

大戟　戟的一种，用于车战。《释名·释兵》："戟，格也，旁有枝格也。大戟长丈六尺，车前所持。"

方天画戟　古兵器。多尖多刃的长兵器。戟头长1尺6寸，从枪头侧出一月牙。全长7尺4寸，柄长5尺8寸。



方天画戟

戟刀　古兵器。宋《武经总要·器图》中列有"戟刀"。戟刀全长5尺，尖长4寸，月圈长1尺，戟身铁制，戟柄后有钻。戟刀后成为武术器械，主要击法有：砍、剁、刺、挂、扫、撩、削、架、擢、掤等。



戟　刀

镘胡　戟的别称。汉杨雄《方言》卷九："戟，东齐、秦、晋之间谓其大者曰镘胡。"《广雅》："镘胡，戈戟也。"

镄　戟的别称。汉杨雄《方言》卷九："戟，秦晋之间谓之釨，或谓之镄。"《广韻》："镄，戟之无刃者。"或谓镄本作"戣"，《说文》："戣，长枪也。"

镆铘　大戟。《说文》："镆，镆铘，大戟也。从金、莫声。"同"镆邪"。《汉书·杨雄传》："杖镆邪而罗者以万计。"唐颜师古《注》："镆铘，大戟也。"镆铘同"莫邪"，本古剑名，此处借用为戟。参见"莫邪"条。

钩戟　戟的一种。《史记·秦始皇本纪》引贾谊《过秦论》："钼櫌棘矜，非铁於句戟长铩也。"《注》："如淳曰：'钩戟似矛，刃下有铁，横方上鉤曲也。"同于"钩釨"。汉杨雄《方言》卷九："凡戟，其曲者谓之钩釨镘胡。"参见"镘胡"条。

匽戟　戟的别称。汉杨雄《方言》卷九："三刃枝，南楚、宛、郢谓之匽戟。"晋郭璞《注》"（三刃枝）今戟中有小孑刺者，所谓雄戟也。"《广雅》："匽，谓之雄戟。"参见"雄戟"条。

宛钜　古戟名。宛地制作的戟。宛在今河南南阳，战国时以产铁闻名。钜通"锯"，即戟。《荀子·议兵》："宛钜铁铯（短矛）惨如蠭虿（蜂蝎）。"

雄戟　古戟之一种，亦名"三刃枝"，是戟侧有斜刺的戟。杨雄《方言》，郭璞《注》："今戟中小孑刺者，所谓雄戟也。"《史记·司马相如传》："建干将之雄戟。"裴骃《集解》引周处《风土记》："戟为五兵之雄。"

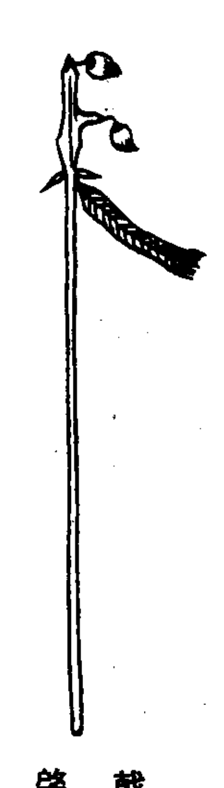
油戟　用涂油赤缯为套子的戟。皇帝出行前列的仪仗。晋崔豹《古今注》上卷《舆服》："殳，前驱之器也，以木为之。后世滋伪，无复典型，以赤油韬之，亦谓之油戟，亦谓之棨戟。"参见"棨戟"条。

戟胡　戟刃的下方，援内相接处，半刃下垂，而附於柲者为戟胡。《周礼·考工记》："戟广有半寸，内二之，胡四之，援五之。倨句中矩，与刺重三锊"《注》："玄谓刺者，著柲直前如镈者也，戟胡横贯之。"

戟铓　戟之锋为铓。裴度《铸剑戟为农器赋》"剑锷销，戟铓露"。

越棘　古武器名。越国所产之戟。《礼记·明堂位》："越棘大弓，天子之戎器。"郑玄《注》："越，国名也；棘，戟也。"春秋时越国兵器以坚韧锐利闻名，故"越棘"后来成为佳兵之代称。

棨戟　有缯衣或油漆装饰过的木戟，官吏出行时前导的仪仗。《后汉书·舆服志》："公以下至二千石，骑吏四人。千石以下至三百石，县长二人皆带剑，持棨戟为前列，揵弓韣九鞬。"唐代制度：官吏三品以上，得门列棨戟。



棨　戟

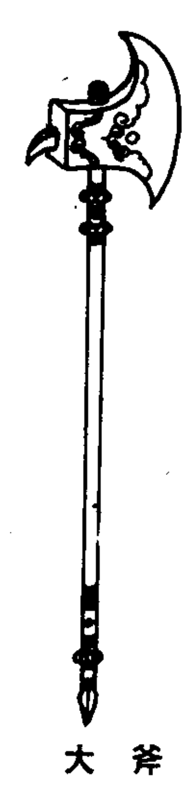
戏戟　有旗的戟。《汉书·匈奴传》："赐安车鼓车各一，黄金千斤，杂缯千匹，戏戟十。"唐颜师古《注》曰："戏戟，有旗之戟也。"

斧钺

劈砍兵器。斧和钺的形制相同，区别在于斧头大小。《说文解字》："大者称钺，小者称斧。"斧钺起源于原始社会的石斧，随着铜的出现而改用铜制。从殷墟出土的兵器来看，斧钺在商代已是重要兵器之一。周代的斧钺承袭商代遗制。随着生产力的发展，用铁制成沉重而锋利的大斧。后汉诸葛亮曾命令工部制刀、斧。隋唐时的斧，刃部加厚，柄也减短，砍杀效能相当高。有长柯斧、凤头斧。宋代短柄斧有蛾眉镬、凤头斧、剉子斧等。元代蒙古兵把斧作为近战主

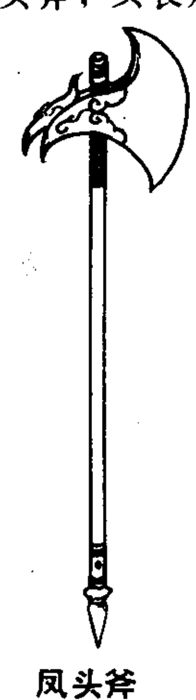
要兵器之一，冲击时“斧剑齐下”。斧有锚斧与镰斧两种。明代的大斧有开山、静燕、日华、无敌、长柯等名目。清代的斧有圆形刃和平形刃，并有长柄斧和双斧、双钺等。斧主要击法有劈、砍、剁、抹；钺则多刺、钩、撩等法。舞练起来风格粗犷，动作豪放。

大斧 斧之一种。出自宋代。一面有刃，长柄。击法以劈砍为主。



大 斧

凤头斧 古兵器，大斧之一种。宋曾公亮《武经总要前集》卷十三：“凤头斧，头长八寸，柄长二尺五寸。”



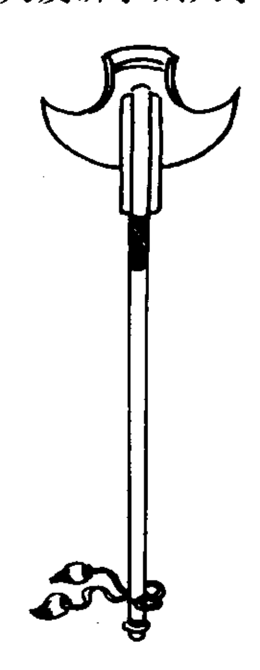
凤头斧

凤头双斧 古代兵器，斧之一种。由月斧、曲刃、凤头、护身盘、斧柄、尖镦等部分组成。

戉 古兵器名，即大斧。同“钺”。《书·牧誓》：“王左仗黄钺。”《释文》：“钺音越，本又作戉。”参见“大斧”条。

关斧 斧名。《后汉书·马融传》：“犨终葵，扬关斧。”东汉郑玄《注》：“谓金刚关头斧。”《疏》：“汉时斧近刃，皆以钢铁为之，又以柄关孔。”故关斧即“关头斧”。

剉子斧 古兵器名。《三才图会·器用·剉子斧》：“剉子斧，直柄横刃，刃长四寸，厚四寸五分，阔七寸，柄长三尺五寸，柄施四刃，长四寸。并用於敌楼战棚滔空版下，钩刺攻城人及斫攀城人手。”



剉子斧

齐斧 利斧。用以征伐之斧，又名“黄钺斧”。古出师必入庙斋戒受斧。《周易·旅》：“得其齐斧。”《汉书·王莽传》：“此经所谓‘丧其齐斧’者也。”颜师古《注》引应劭曰：“齐，利也。亡其利斧，言无以复断斩也。”

玉斧 玉制的斧。元代帝王仪仗之一，即“劈正斧”。元赵孟頫诗《宫中口号》：“一时侍卫回身立，天步将临玉斧来。”参见“劈正斧”条。

萧斧 刚利之斧。刘向《说苑·善说》：“夫以秦楚之强而报仇于弱薛，譬之犹磨萧斧而伐朝菌也。”《文选》晋左思《魏都赋》：“萧斧戢柯以柙刃，虹旌摄挥以就卷。”《注》：“翰曰：萧斧，越斧也。”

劈正斧 元时皇帝仪仗中有劈正斧，以苍水玉碾造，单刃，长两尺余。皇帝登基、正旦、庆生日、登大明殿会朝等，一人执之立于陛下，取“正人不正”之意。《明诗别裁》卷一宋讷《壬子秋过故宫》：“兴隆有管鸾笙歇，劈正无官玉斧沉。”

钺 古兵器。用于斫杀，状如大斧，有穿，安装长柄。《诗·商颂》：“武王载旆，有虔秉钺”。1972年河北藁城县台西村曾出土了一件商代青铜钺，陕西出土的秦代“钺”做工相当精致，有刃，有背，上面铸有纹饰。钺的用法有劈、剁、抹、斫等。参见“斧钺”条。

龙形钺 长器械。顶端侧出一钺，似铲，另一端侧出一钩，钩尖朝下。

玄钺 铁钺。即“铁斧”。玄者黑也，黑色正是铁的本色。《史记·周纪》：“武王又射三发，击以剑，斩以玄钺，悬其头小白之旗。”裴骃《集解》：“宋均曰：‘玄钺

用铁，不磨砺。'" 晋崔豹《古今注·舆服》："金斧，黄钺也；铁斧，玄钺也。"

扬　古兵器。钺的别称。《诗·大雅·公刘》：弓矢斯张，干戈戚扬。"《毛传》："扬，钺也。"

刘　①古兵器名。《尚书·顾命》："一人冕执刘，立于东堂。"郑玄《注》："刘，钺属。"②杀伐。《尚书·盘庚上》："重我民，无尽刘。"《逸周书·世浮》："则咸刘商王纣。"晋孔晁《注》："刘，尅也。"

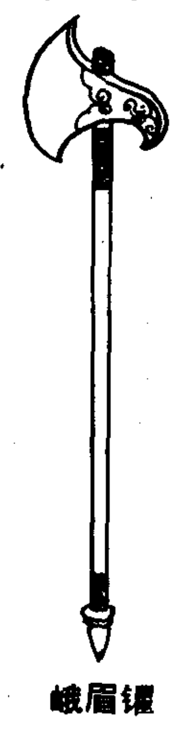
金钺　金色大斧。陆机《江陵侯陆公诔》："金钺镜日，云旗降天。"李白《赠张相镐诗》："拥旄秉金钺，伐鼓乘朱轮。"

黄钺　饰以黄金之钺。《书·牧誓》："王左仗黄钺，右秉白旄以麾。"《逸周书·克殷》："击之以轻吕，斩之以黄钺，拆悬诸太白。"后遂以黄钺为皇帝仪仗。

戚　古兵器名，形似大斧，一说即斧。《诗·大雅·公刘》："弓矢斯张，干戈戚扬。"《毛传》："戚，斧也。"《礼记·明堂位》："朱干玉戚，冕而舞大武。"《释名·释兵》："戚，慼也；斧以断斩，见者皆慼惧。"《说文》："戚，戉也，从戉，尗声。"为用于乐舞的兵器。

戚扬　古兵器，即斧钺。《诗·大雅·公刘》："弓矢斯张，干戈戚扬。"《毛传》："戚，斧也；扬，钺也。"

峨眉镢　兵器名。宋曾公亮《武经总要·器图》："峨眉镢长九寸，刃阔五寸、柄长三尺。在地道内掘土用。"



峨眉镢

钩　武术器械，系由古兵器戈演变而来。春秋战国时期戈、钩、戟并用，从卫墓出土的铜钩来看，钩的形状似戟，只是戟上边为利刃，而钩上边为一线钩形，故名钩。《汉书·韩延寿传》："延寿又取官铜物，候月蚀铸作刀剑钩镡"。颜师古注："钩亦兵器也，似剑而曲，所以钩杀人也"。古战场上用钩者颇多。两晋时，英勇善战的冉闵就"左操双刃矛，右执钩戟，以击燕兵，斩者三百余级"。武术中所用的钩有单钩、双钩、鹿角钩、虎头钩、护手钩等。技法有钩、搂、掏、带、托、压、挑、刺、创、挂、推等。演练时要求有起伏吞吐的身法来配合，因此有"钩走浪式"之说。钩的套路有查钩、行钩、护手双钩、十二连钩、梅花虎头钩等。

钩铬　古兵器。《抱朴子·君道》："文则琳琅坠于笔端，武则钩铬摧于指掌。"

钩强　古兵器，水战用。又名"钩拒"、"钩楷"。为战国时期鲁人公输般所创制。《墨子·鲁问》："（公输般）自鲁南游楚，焉始为舟战之器，作为钩强之备。退者钩之，进者强(拒)之。"此兵器为戈、矛之混合体。长约3米，前有矛，后有钩，钩外圆钝，钩内开刃，与柄约呈90°。进攻时可用矛刺，亦可用钩勾住敌船展开接舷战；退却时可用钩顶推拒敌船。武艺高强者还可一手持长强，一手持短剑配合搏战。《荀子·议兵》赞其器曰："宛钜铁钝（短矛）惨如蠭虿（蜂蝎）。"《孙膑兵法》述其用为："水战之法，必众其徒而寡其车，令之为钩楷（强）、苁相（拒马之木栏）……进则必遂，退则不蹙，方蹙从流。以敌之人为招。"

长钩　古兵器。《资治通鉴·梁纪》："韦孝宽作长钩，利其刃。"胡三省《注》："此所谓钩竿也。杜佑曰：'竿如枪，两旁有曲刃，可以钩物。'"

凤翅镰　武术器械。前有曲刃，两侧各横出一曲刃，镰头侧出一支，形似凤翅，可格架对方来械，也可进击对方。

龙头钩　双器械。长3尺4寸，护手成月牙形，圈口9寸，镈成月牙形，圈口5寸，钩头似人字，两钩距离6寸。

鱼尾钩　武术器械，钩的一种。长3尺4寸，护手月形，圈口9寸，鱼尾宽4寸。

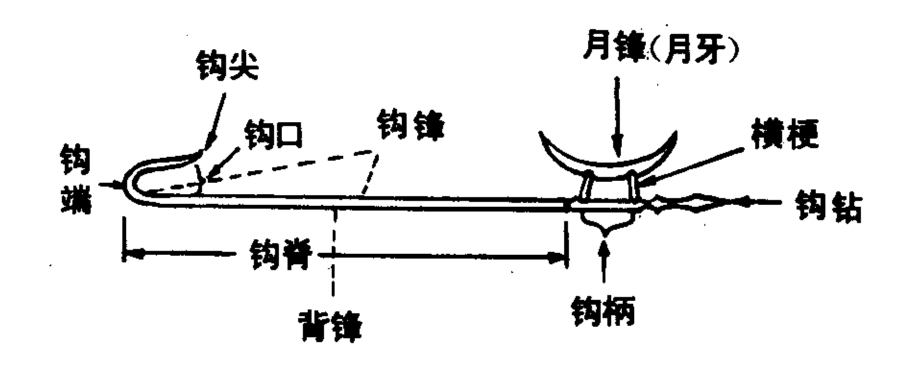
虎头钩　武术器械，钩之一种。有钩、搂、掏、带、托、压、挑、刺、挂、推、锁等用法。演练时要求与起伏转折，吞吐收放等身法相配合，故有"钩走浪式"之说。动作招势有：双撩、左右拦、翻身劈顶、双架、单截腰、凤凰双展、双挂、十字劈、跳步劈等。参见"护手钩"条。



虎头钩

护手钩　武术器械。又名虎头钩。长与刀剑略等，刃端有钩，柄部有戟形护手，柄底锐。一般左右手各执一件。分行钩、查钩、踔钩、捲帘钩、雪片钩五种。用法有钩、拉、锁、带、擒、拿、捉、提等法。相传为明武殿章所创。小说人物、清初巨盗窦尔墩善用此器。参见“虎头钩”条。

护手钩部位名称　护手钩分为钩端、钩尖、钩口、钩脊、钩锋、背锋、月锋（亦称月牙）、钩柄、横梗、钩钻等部位。见图示。

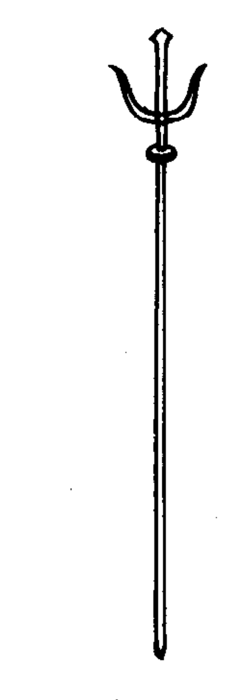


护手钩部位名称

钩芒　钩之锋芒。《六韬·虎韬·军用》：“飞钩长八寸，钩芒长四寸，柄长六尺”。

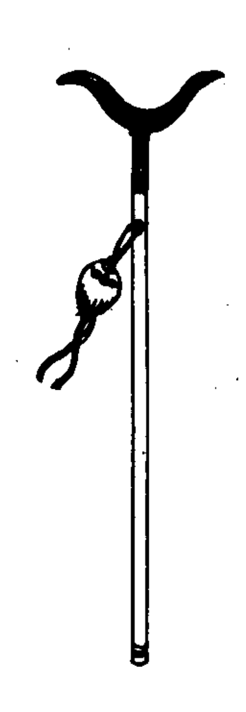
叉　武术长器械。是由马杈、飞叉等古兵器演化而来。顶端有三股叉名为“三头叉”，又名“三角叉”，柄长7—8尺，重约5斤，三股叉中锋挺出3—4寸，尾端有瓜锤。远古时代就有捕鱼的飞叉，在陕西半坡村遗址出土的原始“鱼叉”，尾端带有结节，便于系缚绳索，使用时将叉掷出，然后抓着绳索又收回。明代茅元仪《武备志》、何良臣《阵记·技用》中记载有“马扠”等。明程子颐《武备要略》中还记有叉的招势和套路路线图，有高四平叉、骑马叉、伏虎叉、锁口叉、倒拖叉等。清代民间走会中常有飞叉表演。现代武术叉的套路有天蓬叉、飞虎叉、太保叉等。叉的击法有拦、挑、搁、砸、滚、搬、捣、搓等。其歌诀云：“三股钢杈随身转，滚搬捣搓成一片，也要搁砸也用棍，腾跳出入随身变，燕子双飞紧伏底，缠搅偷手捣对膝。”

马叉　长柄兵器。矛头两旁又岐出两刃，形似镋。明茅元仪《武备志》卷一百〇四、何良臣《阵记·技用》均有记载。叉后成为武术长器械的一种。击法有拦、挑、搁、砸、滚、搬、捣、搓等。



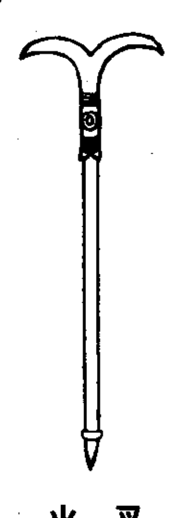
马　叉

叉竿　古兵器。头有分杈，用来刺物取物的器具都叫叉。长竿上装以叉头，即叉竿。明王圻《三才图绘·器用·叉竿》：“叉竿，长二丈，两岐用叉，以叉飞梯及登城。”叉，刺也。



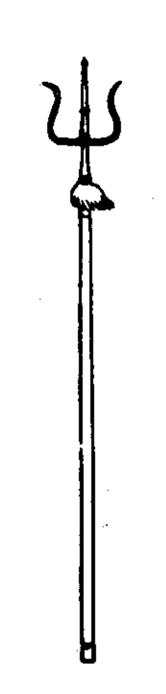
叉　竿

火叉　古兵器。宋曾公亮《武经总要》：“火叉以铁为两岐”。是攻城利器。



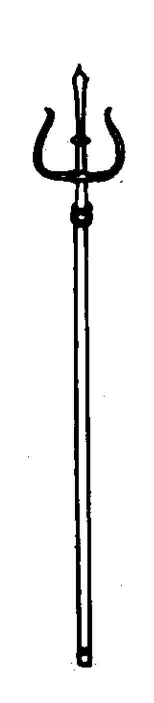
火　叉

文叉　古兵器。叉类，见明王圻《三才图绘·器用六卷·兵器类》。



文　叉

钢叉　古兵器。见明王圻《三才图绘·器用八卷·兵器类》。叉成为武术器械之一种而沿用至今。参见“叉”条。



钢　叉

莲花叉　古兵器名，叉属。《水浒传》第四十六回：“弟兄两个，各执三股莲花叉。”

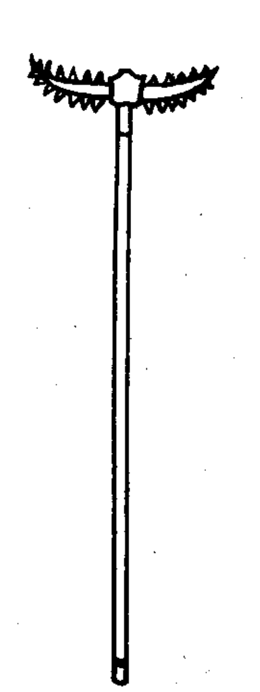
钯　古兵器。晋虞喜《志林新书》：“贺齐性奢侈，尤好军事。兵甲器械，极为精好。干橹、戈矛、钯爪、叉棍、弓弩、矢箭，咸取上材。”钯以后成为武术器械的一种。钯，即镋钯，上用利刃，横用分股刃，用两锋中有一脊。分开四门，闭四门，反四门，跌四门等路数，共三十六挡。上有雪花盖顶，下有枯树盘根之着法。钯的用法有：推牵、扁身杀、倒头打、大斜压、对打对揭、扁身中拦等。单练套路有：九齿钉钯、荷叶钯等，对练套路有：钯进枪、钯战刀牌等。

三钗六齿钉钯　武术器械的一种。器械呈多尖、多刃、多叉。有穿、戳、插、绞、押、压、拦等击法。演练时要求走横落顺，身械协调一致。流传于福建一带。

大钯　长兵器之一。北方称“钢叉”。明代称“钗钯”，《少林武当考》中称“扒”，粤人称“大钯”或“三指钯”。大钯分：钯尖、上把段、中段，下把段和把尖。其技法有：压、擦、拍、吐、锁和舞花等，多用钯尖做刺、擦、拍等动作。

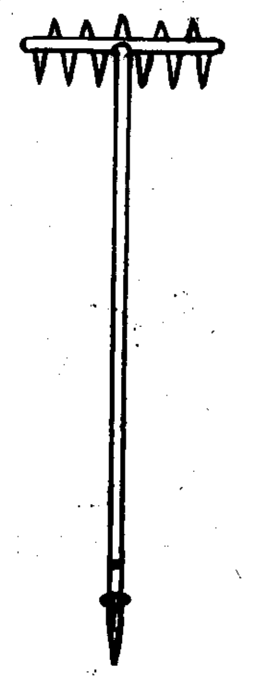
月牙钯　兵器名。为清代绿营所用。长柄，侧有两刃，成月牙形。

木钯　古兵器。亦称“木扒”。见明王圻《三才图绘·器用六卷·兵器类》。



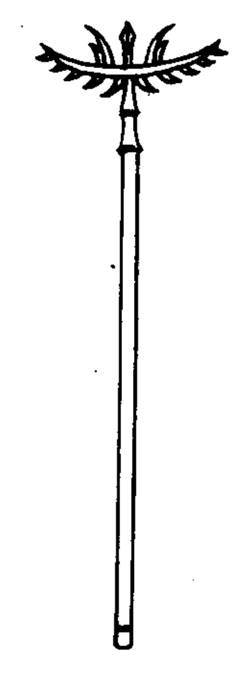
木　钯

六齿耙　武术器械。耙的一种。耙头长2尺2寸，朝下，每隔2寸一齿，共6齿，齿长5寸。朝上，中有一尖，两侧各两齿，尖长1寸5分，杆长5尺8寸，镈长1尺2寸。



六齿耙

铁扒　古兵器。见明王圻《三才图绘·器用》卷八。

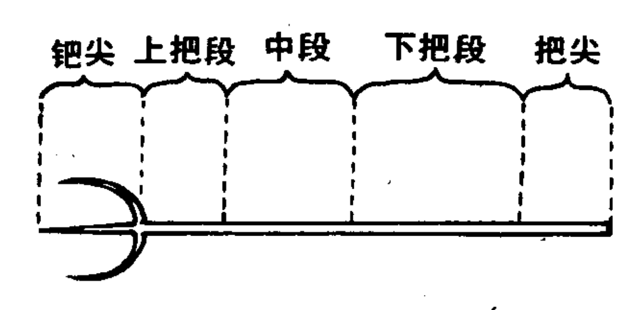


铁　扒

铁把　兵器。即“铁搭”。《六韬·虎韬·军用》：“鹰爪方胸铁把，柄长七尺以上，三百枚。”

㑥把　兵器名。出自明代。柄长3尺，上装五根坚硬木杆，杆上再装3寸长的铁头，专用于步战。

大钯部位名称　大钯分为钯尖、上把段、中段、下把段、把尖等部位。



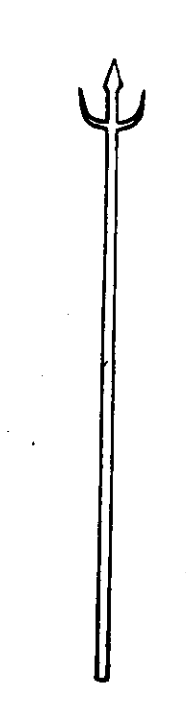
大钯部位名称

排耙木　武术杂器械之一种。有刺、撩、拍、拦、扫、刨、绞、划、抡、钩等法。演练起来具有气势雄浑，勇猛刚劲，沉稳端庄，节奏鲜明的特点。动作招势有：金耙钩莲、跨马扬幡、引蛇出洞、渔翁撒网等。



排耙木

镋钯　武术器械的一种，系由古兵器演化而来。形似马叉，上有利刃，横有弯股刃，两锋中有脊，平减至锋，弯股有四棱，甚锐，正锋与横股合为一柄。此器行於明代。茅元仪《武备志·军资乘·器械》：“此器自有（倭）寇时始用，在闽、粤、川、贵、云、湖皆旧有之，而制不同。”有镋扒、凤翅镋、五齿镋、月牙把、通天钯等。清拳谱曰：“何谓镋，四面八方挡，横竖迎面闯”。其击法有：拍、捱、压、挑、扎等。动作招势有：扎捻势、中平势、骑龙势、架上势、闸下势等。民间武术界传有镏金镋、燕尾翅等套路。



镋　钯

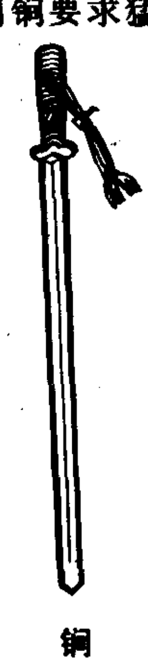
钯爪　古兵器。晋虞喜《志林新书》：“贺齐性奢侈，尤好军事。兵甲器械，极为精好。干橹、戈矛、钯爪、叉棍、弓弩、矢箭，咸取上材”。

硬鞭　鞭的一类。与“软鞭”相对。硬鞭属短兵，在《资治通鉴》一百九十三卷中记载了太宗贞观三年（公元629年）“丙子，筛延陀毗伽可汗，遣其弟统特勒入贡，上赐宝刀及宝鞭。”这种宝鞭就指硬鞭。用硬鞭搏斗，史书多有记载，如唐建中初“……飞飞当堂执一短鞭，掌引弹，意必中，丸已敲落”（《太平广记》卷一百九十四）。北宋呼延赞善挥铁鞭，“赞其装执鞭驰骑，挥铁鞭”（《宋史》卷二百七十九）。硬鞭的种类有二：一、形如竹节的“竹节钢鞭；”二、十三节“水磨钢鞭。”除柄外有十三节，长约3尺，柄粗约一寸三分，鞭身有十三个方形瘩瘩，鞭头稍细，有钝尖，鞭尾有坚木或铁制柄。鞭头、尾皆可握，能两头使用。硬鞭有搅、插、摔、点、棍、截、盘、扫、剉、板、棚、铡、捧、戳、捆、捋、削、刺、撩、剪、抬、旋、拔、盖、掣、攒、搜、撑等击法。

铁简　古兵器。铁制的简。明王圻《三才图绘·

器用六卷·兵器类》:"铁鞭铁简两色鞭，其形大小长短随人力所胜用之,有作四棱者谓之铁简。"简亦称锏，参见"锏"条。

锏　古兵器。亦称"简",以其状长方,有棱无刃,类似竹简而得名。锏是短兵的一种，出于晋唐之际，形似硬鞭，唯锏身无节，锏端无尖。锏体断面呈菱形，即方形有槽，故有"凹面锏"之称。锏大小长短各随力所胜用之。一般长约65—80厘米。锏有单双之分，但以双锏为多。击法有上磨、下扫、中截、直劈、侧撩、绞压等法。用锏要求猛、快。



锏

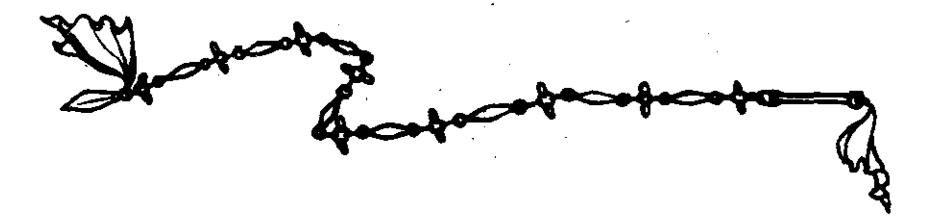
铁鞭　古兵器。指用铁制的硬鞭。《宋史·王继勋传》:"继勋有武勇，在军阵，常用铁鞭、铁槊、铁挝，军中目为"王三铁"。明王圻《三才图绘·器用六卷·兵器类》:"铁鞭铁简两色鞭，其形大小长短随人力所胜用之"。

鞭尾　硬鞭部位名。鞭两端各有一柄，较细一端的下柄，称为"鞭尾",亦称"鞭梢"。

鞭樽　硬鞭部位名。鞭两端各有一柄，较粗一端的上柄，称为"鞭樽",亦称"樽柄"。

软鞭　武术软器械的一种。是由镖头、握把、中间若干铁节组成，节与节之间用圆环相连。因节数不同，有七节鞭、九节鞭、十三节鞭等种类。据考证"铁鞭多节,系袭晋代之遗制"。软鞭在古战场上系猛烈之暗器，使用时握柄将鞭打出，可击、可缚。现代武术中的软鞭长度一般以人体直立时"镖把"触额，镖头触地为宜。主要用法有：缠、抡、扫、挂、抛、舞花、地趟鞭等。可用单手或双手各持一鞭进行演练，和其它器械配合有:"刀里加鞭"等，对练套路有"九节鞭进枪"等。

九节鞭　软器械。由鞭头、鞭把和中间若干鞭节用圆环串连而组成。鞭头的圆环上可系红绸，称作鞭彩；依鞭节多寡有:七节、九节、十一节、十三节之分，但一般通称为"九节鞭"。九节鞭的长度，一般以人体直立，手臂屈肘端平，手在肩前握住鞭把，使鞭头自然下垂触地为宜。握法有"阳把"和"阴把"之分。握把手心朝上，鞭身在拳眼部位下垂的是"阳把";反之则是"阴把"。鞭的主要动作有：抡、绕、撩、挂、缠、甩、解、架、背、拐、弹、压、蹬、抛、盖、打、双打、滚打等。鞭法以圆周运动为主，要求纵打一线，横打一片,"收回一团，放出一片；收回如虫，放出如龙；收回如鼠，放出如虎。"练习时，要求身随鞭走，鞭随人动。动作招势有：里拐、外拐、斜披红、左右骗马、白蛇吐信、扫地龙等。



九节鞭

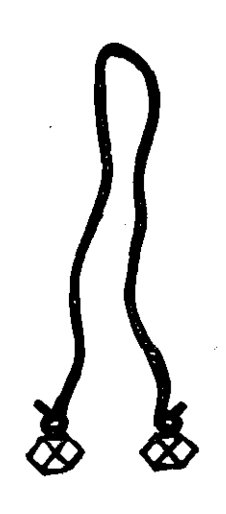
三节棍　武术器械。棍的一种。是由古兵器铁链夹棒演变而来。由三节短木棍，中间铁环相连而成。舞动时可长可短，可伸可缩，棍法灵活多变。主要棍法有：劈、崩、缠、绕、点、拨、拦、封、撩、扫等。



三节棍

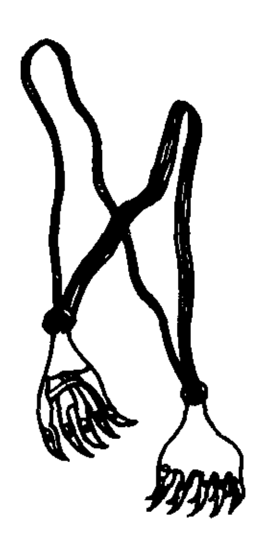
大梢子棍　属软器械。也称"长梢子"。由一根长棍和一根短棍中间用铁环连结而构成。练习时一般双手持握长段部分。动作以舞花为主。方法有劈、扫、挂、弹、圈、缠、掤、拦等。扫下，劈上,上下翻打。具有齐眉棍的朴实、简洁风格，而且还具有三节棍的"收放结合，软硬兼用"的特点。参见"连枷棍"条。

飞锤　即流星锤。属软兵器。长绳两端各系一铁锤，铁锤分八角形、瓜形等多种。据《武备志·器械》载:"飞锤即流星鎚也。锤有二，前者为之正锤，后面手中握者为之救命锤。"



飞锤

双飞挝 古代兵器，属软兵器。长绳两端各系鹰爪形的铁爪，用时先抛出一器，不中则边收边抛另一器，击中目标后，借回拉之力，使爪内收，将人马拉倒擒伏。明茅元仪《武备志》卷一百〇四《军资乘·器械》双飞挝："用净铁照样式打造鹰爪样，五指攒中，钉活，穿长绳系之，始击人马，用大力人丢去，著身收合，回头不能脱走。"



双飞挝

双木九节鞭 武术双器械。流传于江西一带。双木九节鞭，左右两鞭等长，由木柄、铁条、镖头、扣环串联而成，全长120厘米左右，木柄是用上等坚硬的木棒制作，长40厘米左右，粗细以便于握牢为宜。木柄下端用能够自由转动的扣环串着八根铁条，顶端串着一镖，状如枪头。镖的颈边系着红绸、或麻线，木柄以下之鞭长为80厘米，比常见的九节鞭略短。该器械既具有九节鞭的技击特点，又兼有短棒、铁尺的应用性能。主要招势有雪花盖顶、将军跨马、乌龙缠身、金蛇狂舞、巨蟒出洞，以及捆仙索、套马蹄等。

手梢子棍 武术器械。又称"小梢子棍"。两节短棒，中有铁环相连。长约2尺。演练时两手各持一棍，有搭打、撩弹、盖扑、抽斩、摇挂、圈缠、拨拦等方法，其棍急势厉，气势奔放。参见"连枷棍"条。



手梢子棍

四节锐 武术器械。又名锐镰，锐的一种。第一节上"蛇"形横弯刀，其形如翅，两面有刃，前尖有锋刃，二节和三、四节都有铁环相连，第四节末端有硬木制做的八楞小锤。使用时软中有硬，硬中有软，可长可短，收放自如。



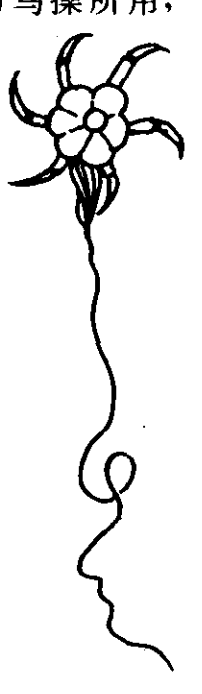
四节锐

龙吒 古兵器。明王圻《三才图绘·器用八卷·兵器类》："龙吒为马操所用。"



龙吒

梅吒 古兵器。明王圻《三才图绘·器用八卷·兵器类》："龙吒为马操所用，梅吒为黄山岳所用。"

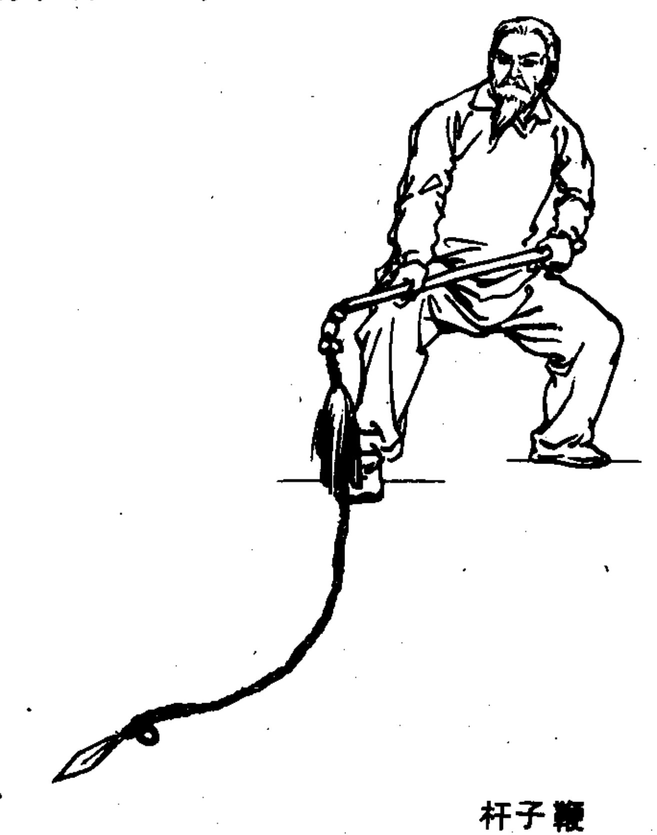


梅吒

白嘎　藏族武术器械。由棒杆和牛皮绳组成。长短粗细根据使用者的年龄、身高和体力的不同而稍有不同。一般成年人所用的棒杆，长约66厘米。棒杆有方、圆两种，均径粗3至4厘米。近把端修有一长10至12厘米、直径2.5至2.7厘米的握把。由硬质木料精制而成。牛皮绳长约3米，经过精心加工，柔软而结实。一头系在棒杆握把的近把端处；另一头为小绳套。现白嘎已稍有改进。如有的用铁皮或铜皮等金属包裹棒杆的两端。有的用铁链代替牛皮绳。有的还系上彩穗。在绳的长度上也有所变化。这种兵器既可近攻，又可放绳击远。使用时，将绳套套在手上，并手握棒把。视敌远近，使用棒法或绳术。白嘎的棒身与皮绳，两头皆可使用。在一定的身法、步法和肘法的配合下，可单用棒杆贴身靠打，也可利用牛皮绳较长的特点，将棒杆抛出去。绳术运用得法时，还可以缠缴对方的武器。白嘎有较大的实用性，无论是骑马或是徒步，不论是在山地或平原，都能运用。

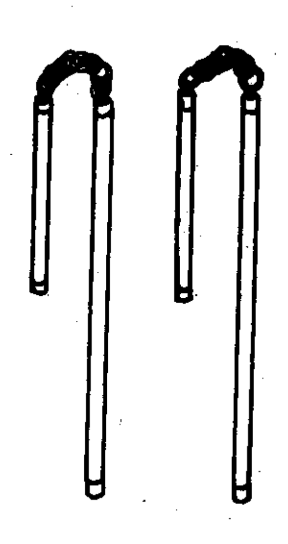
竹条镖　苗族武术器械。属软兵器。此械是将20余根长丈余的细蔑条用细麻绳扎束、浆以猪血，外涂土漆粘成竹条柄，再在柄头钉上铁镖而成。演练时，先收卷成圈，系于腰间；发镖时放开竹条，以镖头射击。

杆子鞭　武术器械。鞭由一节木棒与绳子相连，绳头系一铁锥而成，据传杆子鞭脱胎于古代西域牧羊的鞭子，故有人称之为“西域鞭”。今作为武术器械流传。此鞭具有软硬兼用的特点，鞭头可上下钻穿，左右横扫，挥舞起来啪啪作响。其套路中有风格独特的放羊势、打狼势等动作。



杆子鞭

连枷棍　武术器械。有长、短、单、双之别，长者柄杆甚长，双手执用，属于长兵；短者柄杆较短，双手各执一根，属于短兵中的双器械。连枷是农家打场用的农具，北方亦称“梢子”，故连枷棍也称“梢子棍”。这种兵器用于军旅是在宋代。宋仁宗庆历年间，杨偕曾向朝廷进献他所制作的“钹连枷”，建议用它来装备军队。所谓“钹连枷”就是用铁皮包裹了的连枷。这种兵器西夏亦用之。《武经总要前集》卷十三《器图》：“铁连枷棒本出西戎，马上用之，以敌汉之步兵，其状如农家打麦之枷，以铁饰之，利于自上击下，故汉兵善用者巧于戎人。”现代武术中的连枷棍当由铁连枷棒演变而来。连枷棍兼有长短硬软诸器械之特点，基本技术有劈、带、抡、甩、砸等，再加上一些类似棍、大刀一类的舞花动作，挥动起来，叮呣作响，较之别的器械，另有一种气势风格。



连枷棍

连挺　守城武器。《墨子·备城门》：“二步置连挺、长斧、长椎各一物。”挺亦作“梃”。《通典·兵·守城法》：“连挺，如打禾连枷状，打女墙外上城敌人。”

连架棒　苗族武术器械。此械以筋条或铁环连接两条尺许硬木棒而成，其形似农具连枷。主要动作有绞、缠、敲、拂等。

连珠双铁鞭　兵器名。出自宋代。鞭首联缀一条短铁链，上系两节短铁棒。

金女活手鸳鸯棒　武术软器械。全长约85厘米，两头尖，中间由三节组成。主要击法有：刺、点、扫、劈等。

挝　软兵器，有单飞挝、双飞挝等。单飞挝是绳的一头有套，套于手腕，另一头系有鹰爪形的爪器，用时将爪抛出击中目标后，借回拉之力，使爪内收，将敌方抓住。《武备志》载：“用净铁照样式打造鹰爪样，五指攒中，钉活，穿长绳系之，始击人马，用大力人丢去，著身收合，回头不能脱走。”双飞挝，制造同单飞爪。惟单飞爪五指展开如鹰爪，双飞爪则五指如人手，向同一方向屈伸，腕处穿眼，穿绳打结。绳长一丈至二

丈。两端各结一挝，用单时同单飞爪，用双时，手执绳中，即可抡动，也可直击。

链子橛 武术器械。属软器械。手柄较长，有节，每节中间以铁环相连。

剑鞭 武术器械之一。此械是在3尺长剑的握柄后面续接一条4尺长的钢环鞭，是一件硬软相结合的兵器。剑鞭套路形似长穗剑，发挥长剑与钢环鞭两种器械的特点。演练起来，既有剑术的刺、劈、点、格、搅，也有软钢鞭的甩、抽、打、扫、缠。由于长剑后面是软兵器钢环鞭，练习起来速度要快。手前舞剑，腕后走鞭，鞭中裹剑，剑中夹鞭，鞭随剑至，剑随鞭来，鞭与剑互相掩护，互相配合。剑鞭在演练过程中，可一手持械单边舞，也可两手互换双边舞。套路中多腾空跳跃，前后转身、翻身的动作，身形圆斜旋转，多为中三路架式。实战时，一般用右手舞剑鞭，用左手擒、拿、打，并随剑鞭走势变换身形。

绳镖 武术软器械。在一条长绳的一端，系一金属的镖头构成。镖头长5—7寸，有三菱形、五棱形、圆锥形等。绳长一般以练习者两手将绳拉直成平举，镖头垂直稍离地面为宜。运动时以缠、绕、抛、抡、扫等技法为主，演练时将绳镖在脖子、臂、腿及身上缠绕，然后突然抛击出去，要求缠绕抡抛，收放自如，软中见硬。动作招势有：浪子踢球、仙人拐线、十字披红、玉龙盘柱等。绳镖之绳索上套一竹管者亦称“走线锤”。参见“走线锤”条。



绳 镖

双头链子枪 属软器械。据说是在七节鞭、十三节银枪的基础上发展而成。此器全长9尺7寸。重约7市斤，中间软索由136个响环连接，两端各连系一个六棱刃尖枪头，枪头根部配饰红缨。练习时，可单刃长击，亦可双刃短扎。主要技法有：扎、裹、带、抽、舞、拉、劈、扫、缠、拿、云、摆。现见传习的套路，共六趟。主要动作有二刃抢珠、青龙出水、犀牛望月、绞柱缠拿、飞枪击靶、潜龙入海等。

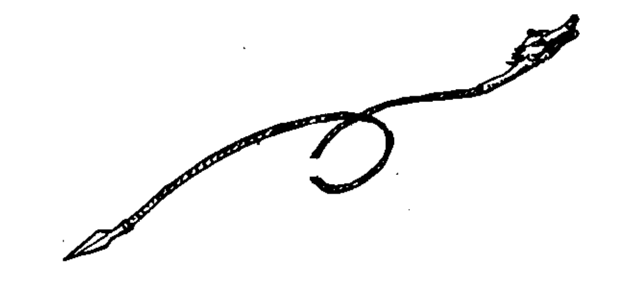
流星锤 武术软器械的一种。又名飞鎚、飞锤、流星鎚。在一条长绳的一端或两端系上金属制的小铜锤构成。锤绳连结处有一小环，缀有红绸。有一球流星锤(单流星)、二球流星锤（双流星）之分。是由远古狩猎工具“流星索”发展而来，后作为系兵用于战斗。战国时期水陆攻战图上就有双手施放流星，以袭击敌人的形象。明代战场上用飞锤以打人。清代民间跑江湖卖艺人，常使用流星锤“打场子”。流星锤不仅能缠住对方，还可以打击对方。四川民间流行着一首歌谣：“流星、流星，专打鼻子，不打眼睛”。它的运动方法有缠、抛、抡、扫等，演练时可以巧妙地把绳缠绕在自己的腰身、胸背、肩肘、手腕、大腿、小腿上，然后抖手放锤，抛击出去。要求缠绕抛抡，收放自如，软中见硬。流星锤的招势有：十字披红、胸前挂印、仙人脱花、浪子踢球、古树盘根、大蟒缠身、乌龙探海、玉皇收星等。



流星锤

走线锤 软器械的一种。亦称“绳镖”。由镖头、绳索、竹管三者组成。竹管长约4寸，绳索穿过竹管之中。练习时，左手握竹管，控制绳镖的运动方向和高低。因绳索在竹管中来回穿行，形似走线，故名。现代绳镖已不用竹管，改用左手握绳索。使用方法等参见“绳镖”条。

龙头杆棒 武术器械，属软兵类。全长约6尺，械身为软索，一端系龙头，一端系锥，均为金属铸制。其械可放可收，可缠可卷，可抡可舞，兼有软硬单双器械之特点。用法有劈、缠、扎、砸、抛、架、云、撩等。旧时龙头上铸有钢针，龙头内可藏袖箭、钢珠，故也称之为暗器。现代所制杆棒之软索套有金属软管，称“蛇管”。龙头内无针箭。



龙头杆棒

十字拐 武术杂器械。其竖长75厘米，横长25厘米。竖把上为矛头，下为握把。横把的左面为尖刺，右面为月牙铲。三面均可击人。且拐形呈十字形，横竖把相交处有四个直角，具有架格拨搅对方兵器的优点。十字拐既可单练，也可双练。

双擒枪拐 武术杂器械。拐长2尺6寸，把长3寸5分，把月4寸。

沉香拐　武术杂器械。属拐的一种。长3尺2寸，杆长2尺4寸。头似月牙，圈口6寸，近把端处侧出一把手，把长3寸5分。

浮萍拐　武术杂器械。属拐的一种。又称孙膑拐。以打、挂、撩、挑、拨、架、缠头花等用法，配合步型步法身法的变化而编成套路。练习时要求拐随身走，手腕有力，身法柔软，灵活多变。其动作招势有：左打右打、右撩左撩、回头望月、双膝翻拐、二郎担山、怀中抱月等。主要流传于山西一带。



浮萍拐

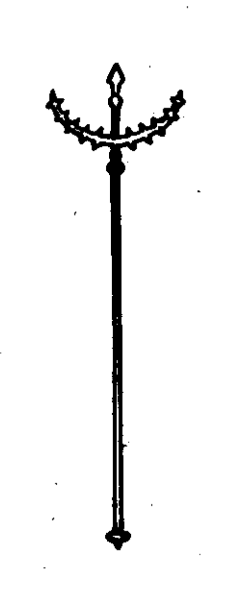
柳公拐　武术杂器械。形似拐，长5尺余，唯两头有对称的刃面微弯的刀头，约1尺，刀刃朝同一方向，刀背各有九环。拐中间是木柄。木柄与刀刃同侧有两月牙刃朝外，月牙下各为握手。击法有摔、扭、劈、抹、撩、挂等。演练时拐随手转，拐随身变，左右逢源，上下呼应。主要流传于福建一带。

镋　古代杂兵器。主要实用于明代，形似叉，上有利刃，称"正锋"，长1.5尺，横有月牙，牙朝上，上下均有一定间隔的利刃。锋与横刃互镶并嵌于柄，柄长约6～7尺，尾端有一三棱铁钻叶镈。因械长而沉重，一般由力大身高之士所执用，是长兵中的重器械。有凤翅镋、雁翅镋、牛头镋、夜战镋等。有拍、砸、拿、滑、压、横、挑、扎八字用法，有"扎捻势"、"中平势"、"骑龙势"、"架上势"、"闸下势"等招式。

五齿镋　兵器名。为清代绿营所用。长柄，上有五齿。

金翅镋　镋的一种。其形似叉，旁有刃。参见"镋"条。

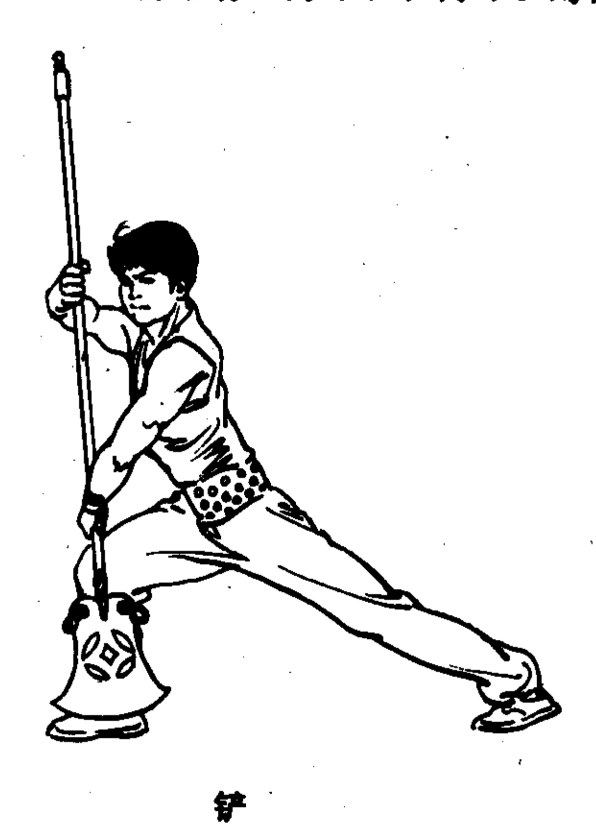
齿翼月牙镋　古代杂兵器。铁制。类同凤翅镋。镋头有1尖2主刺16小刺，尖长1尺，主刺长8寸，小刺长5分。用法有刺、拦、挂、扎、锯、架、盖、挑等。



齿翼月牙镋

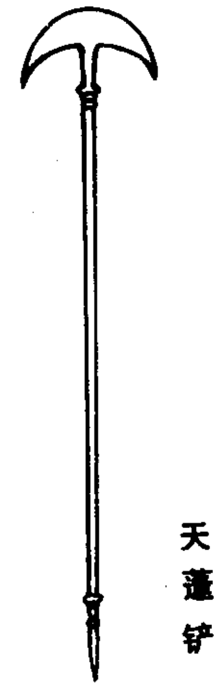
荷叶镋　武术杂器械，属镋的一种。圈口1尺6寸，尖长1尺5寸，杆长4尺2寸，镈长1尺2寸。

铲　古兵器。薄体阔刃的长兵。铲头似弯月，月牙朝上，装以长柄，刃与柄呈丁字形。早在新石器时代已有石铲，青铜铲出自商代，战国晚期开始使用铁铲，一般刃部成凸弧形，均以銎装柄。明代出现了月牙铲。铲以后演变成武术器械的一种，在民间流传。其击法有推、压、拍、滚、铲、截、挑等。有童子拜佛、乌龙摆尾、二郎担山、出山门等招势。演练时多走身法，风格别致。套路有：月牙铲、月牙铲对枪等。

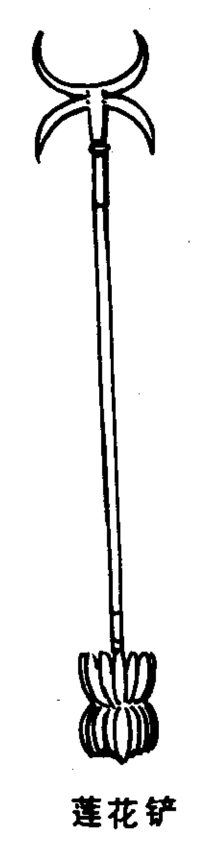


铲

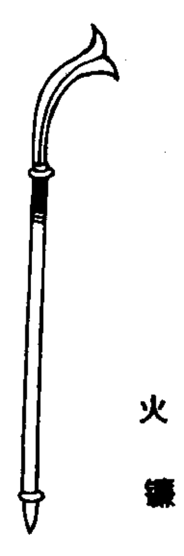
天蓬铲　古兵器名。明王圻《三才图绘·器用》卷八："形如月牙，内外皆锋，刃横长二尺，柄长八九尺，或一丈。兵马步战第一利器，直推可以削手，往上推则铲首，向下推则铲足，或钩败卒之足，或于上风扬尘，妙不胜述。"


天蓬铲

莲花铲 武术杂器械，属铲的一种。头有两月牙，上下相背，头长1尺2，上圈口6寸5分，下圈口8寸5分，杆长3尺8寸，莲花镈长1尺2寸，莲花宽8寸5分。

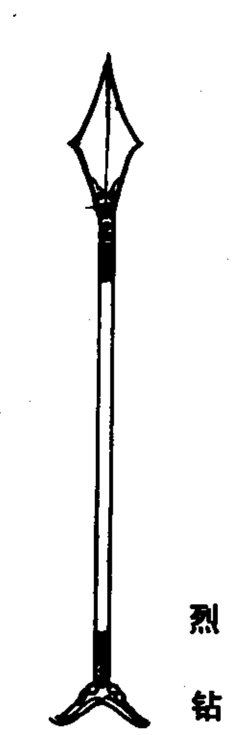

莲花铲

火镰 古兵器。宋曾公亮《武经总要》："火镰以钩刀为刃"。


火镰

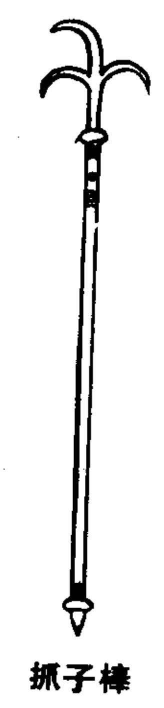
狼牙钻 武术杂器械。钻长1尺8寸，三棱刃，上下相同，杆长3尺6寸。

烈钻 古兵器。宋曾公亮《武经总要》卷十三："烈钻，刃袴长一尺五寸。上锐，下方阔八寸，柄长三尺，有拐"。

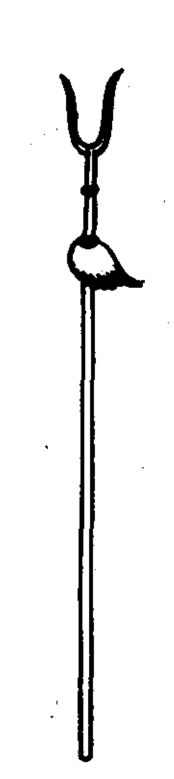

烈钻

七星杆 武术杂器械。属八卦掌系。此械是选每节7寸的四川实竹一根，共7节(全长4尺9寸)；打通竹节；灌入水银七钱；再以木塞粘胶塞住竹顶端孔隙而成。因此竿共7节，每节7寸，内灌水银为7钱，故名"七星杆"。据说，此械是董海川见清宫刑具中心灌有水银的竹杖，而仿制成。并根据"七星杆"小巧轻便，其中水银随杆挥舞而流动，何端击出何端增重的特点，创编了四趟七星杆法，每趟32式。以点、戳为要法，讲究点打穴位、戳击要害。

抓子棒 长兵，属棍棒类。棒首有3个倒钩，似爪子形，故名。见明何良臣《阵记》卷二"技用"。


抓子棒

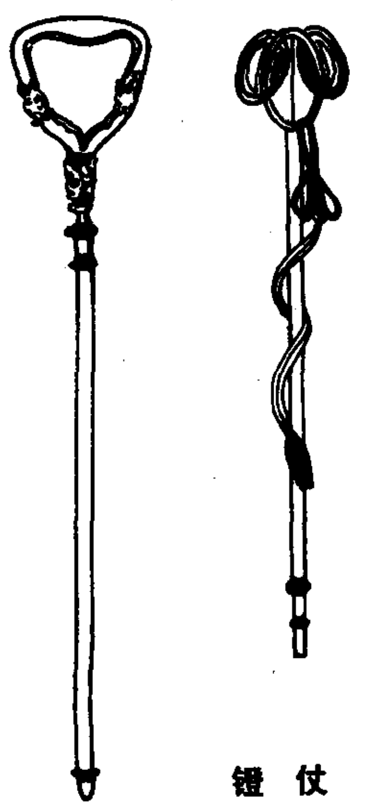
长脚钻　古兵器。见明王圻《三才图绘·器用八卷·兵器类》。



长脚钻

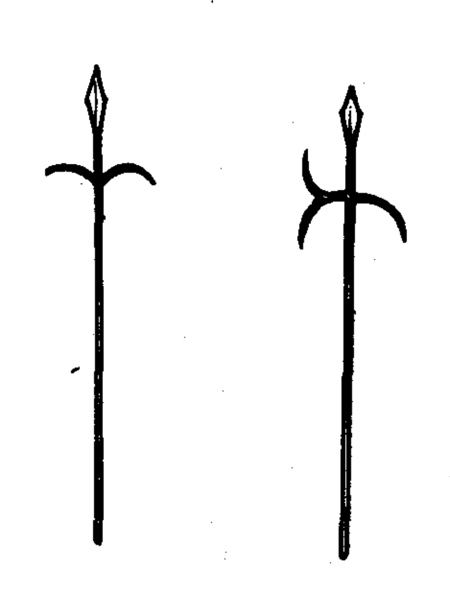
钛　属长器械，有“金龙抓”、“笔观抓”等。金龙抓，杆长约6尺，杆端有抓，形如人手，中指伸直四指屈握，用时可击、扎等。明代有“铜拳”，手握长“钉”，以后改钉为“笔”，名笔砚抓或“判官笔”。除握笔形式外，还有中指与食指拼拢伸直，大拇指、无名指和小拇指中间握一笔，手形似“剑指”。击法多用伸直指尖或笔尖，点击穴位及要害。除点法外，击法还有抓、拉、刺等。

镫仗　武术杂器械。镫指马镫，后置竿上作镫仗，宋徐克《高丽图经》：“镫仗之设，国王受诏则有之，上为马镫其竿丹漆使者前驱千牛卫军数十八执之，王行则在前，而镫以涂金为饰，金制悉以铁为之。”



镫　仗

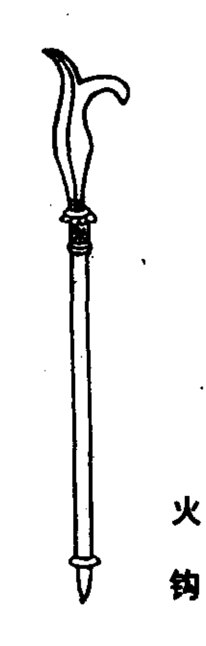
镰　长枪与镰刀的合併体。有大镰、玉镰之分。大镰形似三股叉，唯两侧叉尖朝下。玉镰分三枝，一侧镰尖朝上下分，另一侧镰尖朝下。



大　镰　　玉　镰

钩钩刀　苗族武术器械。此械柄长6尺余，一端装有农用小镰刀。其技法以拖拉动作为主，发挥镰刀的钩搂拉带作用，此外亦采用棍术技法发挥长柄作用。

火钩　古兵器。宋曾公亮《武经总要》：“火钩以双钩刀为刃。”

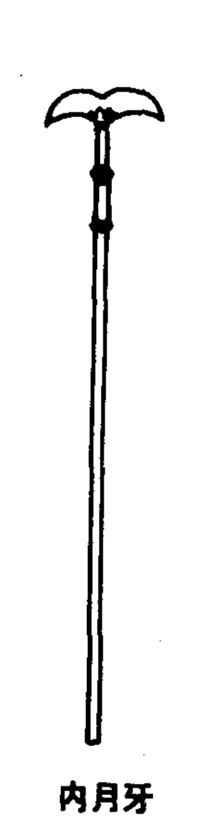


火钩

九连环　武术杂器械。长6尺，头长1尺6寸，杆长4尺4寸，头为八瓣，每瓣有四环相连。

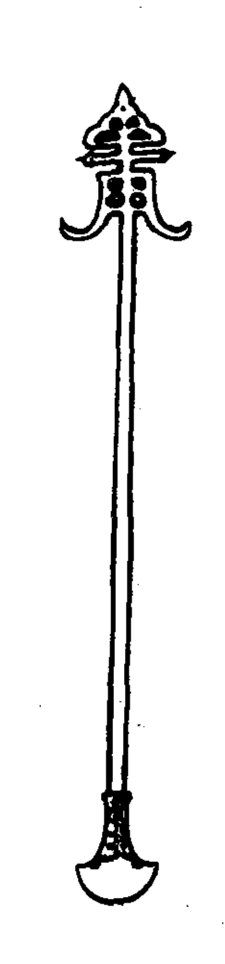
丈二棍　古代长兵。长约1丈2尺，其尾部有一寸许小刀状枪头，有刺、捶、摔、挨、打、点、盖等技法。

内月牙　古兵器。见明王圻《三才图绘·器用八卷·兵器类》。



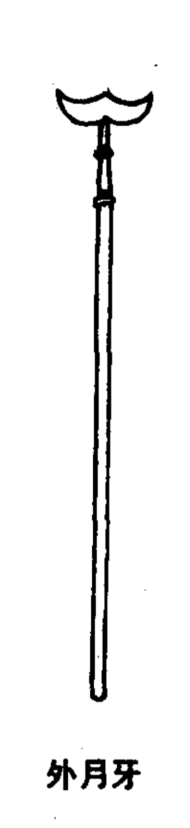
内月牙

天荷凤尾镗　武术器械。一头铲似荷叶，刃部锋利，可铲，可扎，一头似凤尾，尾尖锋利。两侧有钩，可刺，可钩。此械多两手持械进行演练。



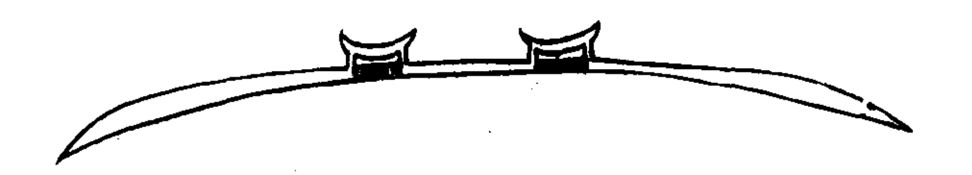
天荷凤尾镗

外月牙　古兵器。见明王圻《三才图绘・器用八卷・兵器类》。



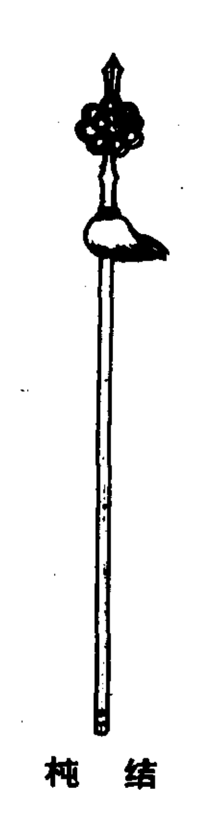
外月牙

护手大连刀　长器械。流传于浙江湖州大湖乡。此械全长1.60米，两头呈单刀形，中有形如月牙铲的护手两个。有单打和对练，各36招。其特点是多用弓步，步稳势烈，刀法凌厉，其活动范围小，利于船上练习。



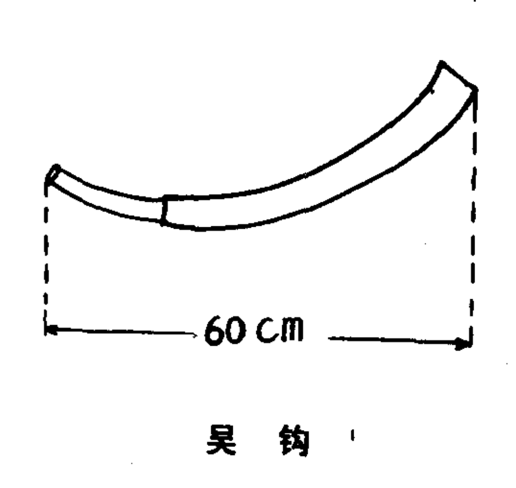
护手大连刀

枆结　古兵器。见明王圻《三才图绘・器用八卷・兵器类》。



枆结

吴钩　古兵器。春秋战国始有钩,吴钩产吴地(今江苏南部),又名金钩。是一种状如新月的弯头刀。用时以钩杀人。陕西省博物馆有临潼秦俑坑出土的秦兵器,其中就有吴钩,约长60厘米。吴钩自秦至宋均有。

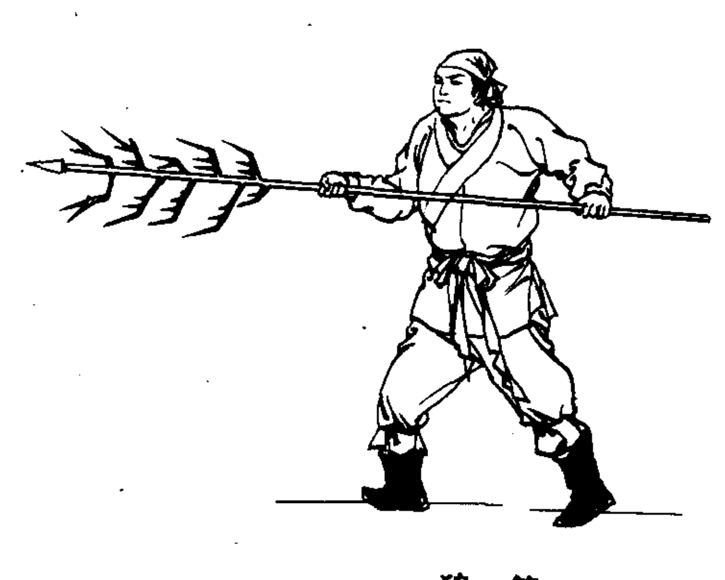


吴　钩

金鼎朔　武术杂器械。头似手握笔,食中指朝上,头长1尺5寸,笔长1尺5寸,杆长4尺,镈长1尺2寸。

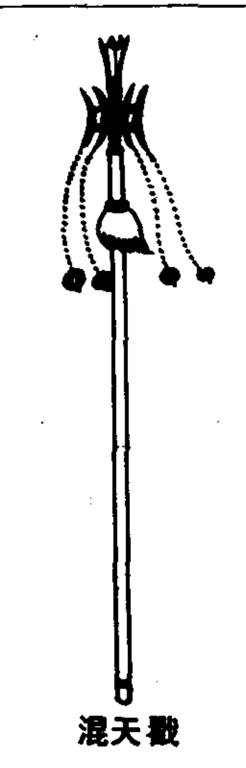
扁担　原是生产劳动的工具,后来作为武术对练用的器械。横扫劈挑,两端并用,前后相护,有:"扁担打两头,横扫一片"之说。

狼筅　古兵器名,明代中期东南地区的御倭战争中用之。有竹铁二种,以竹为主。长1丈5尺左右,附枝九层或十层。明戚继光《纪效新书》卷六《比较武艺赏罚篇》:"凡狼筅,各要利刃在顶,长一尺,四面竹枝,须坚直粗大者。"同书卷十一《狼筅总说篇》:"狼筅之为器也,形体重滞,转移艰难,非若他技之出入便捷,似非利器也。殊不知为行伍之藩篱,一军之门户。"参见"狼筅六势"条。



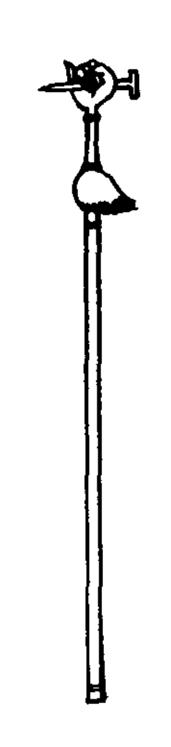
狼　筅

混天戳　古兵器。明王圻《三才图绘·器用八卷·兵器类》:"混天戳为李存孝所用。"



混天戳

铜拳　古兵器。见明王圻《三才图绘·器用八卷·兵器类》。



铜　拳

排口琵琶条子　武术杂器械,棍之一种。流传于甘肃一带。讲究棍把梢用,方法多变,有抖、砸、撅、挑、扫、戳、绞、撩、抱等用法。动作招势有:狮子岩边躲暗棍、回头退步顶心棍、上步左右扭丝棍、跃步串子硬撅棍等。

旗械　武术长器械。以古代军旅中用的军旗和令旗(大的6尺见方,小的3尺见方)为械,吸取武术枪法结合成套路。此械发挥旗帜的柔软与铁枪的强硬具有软硬结合的优点。演练时,旗杆即枪杆,可刺、打、扫、格;旗帜即软兵器,可甩打、扫眼、盖头、裹身。一般是用旗引开对方门户,或遮掩对方眼目,或缠绞对方兵器,用旗械进招。现在,一般常练的是成双小旗,形似地滚双枪。

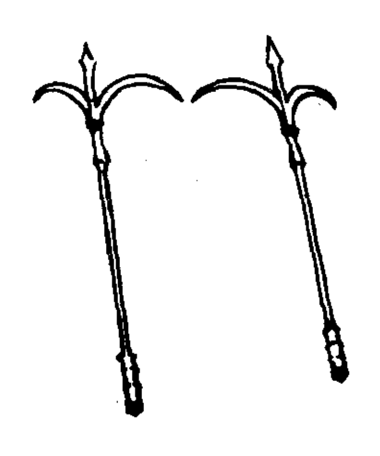
马牙刺 武术短器械。由剑演化而来。长宽同剑，唯剑身两刃成齿状排列，形似钜齿。刺朝柄，每侧十二齿。有展、抹、拘、剁、劈、压、刺、扎等法。套路中有“峯迴路转”、“金风扫地”、“浮云遮日”等动作。

木老鸦 古代兵器名。宋陆游《老学庵笔记》载：“木老鸦，一名不藉木，取坚重木为之，长才三尺许，锐其两端，战船用之，尤为便习。”南宋初钟相、杨么农民起义军曾用以摧击官军。

尺铁 短小的兵器。《文选》汉李少卿《答苏武书》：“兵尺无穷，人无尺铁”。唐刘长卿《从军六首》：“手中无尺铁，徒欲穿重围。”

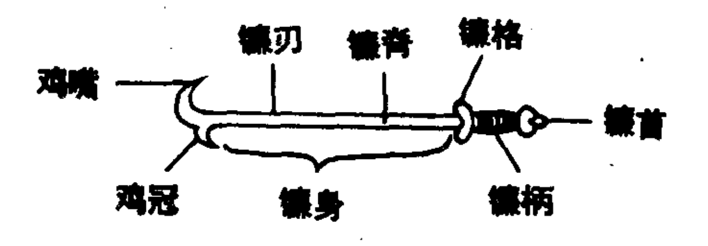
四门张 短兵器名。其名称来源，有两种说法：一是形容其威力大，如击中对方，使其四门皆被打开；二是因其上下均有两个实心圆球，向四方张开，故名。四门张是由两个弧形竹片相背缠绕，每条竹片的上下两端各装一个硬圆球而做成。中间缠绕处即为手握处。两个弧形竹片中间，由四块不相连的木块夹填，因木块间有空隙，而增加了竹片的弹性。竹片两端的实心圆球，直径约有4厘米，是用捣碎的皂角、石灰和胶混合后砸实而成，因而体轻而质硬。四门张的套路，体现了圆、横、斜、旋的特点，走中下三路，善用各种腿法，多有地滚功。不同的是，出拳后，拳头迅速旋转，除以拳击人外，主要是用拳或圆球点穴或打穴。演练时两手各持一把四门张，八个实心球互相碰撞，噼啪之声不绝，颇有声威。

鸡爪镰 古兵器。矛头尾端横置一镰，形似鸡爪，故名。该械全长约50厘米，其中镰头约长10厘米。



鸡爪镰

鸡刀镰 又称捆花腰子，属双器械。为心意拳门器械之一。相传为心意拳创始人姬隆丰所创。为金属制，长约80厘米。技法有：钩、拉、带、挎、挂、啄、缠等。特点是轻便灵活，左右逢源，便于近战。套路有单练、对练等。鸡刀镰包括镰身、鸡嘴、鸡冠、镰刃、镰脊、镰格、镰柄、镰首。

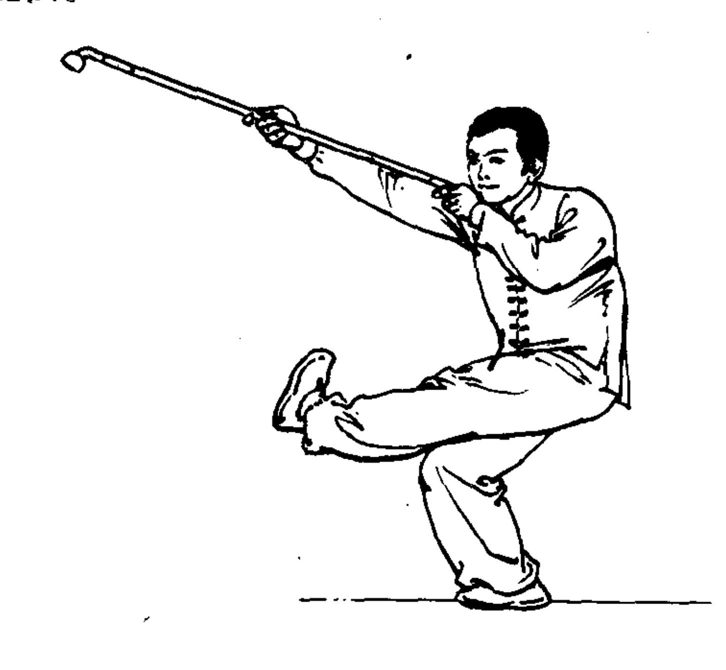


鸡刀镰部位名称

七星耙 古兵器名。属长器械。分耙头、耙把两部分。耙头由铁或钢制成，含有三钗，中钗长35厘米，两边钗长16厘米，三钗相距8厘米，耙把为硬木制成，全长80至90厘米。因中钗上有七个圆星钱，故名七星耙。其主要技法有刺、挡、铲、架、扫、撩、挑、压、靠、抛、滚等。

八卦钩镰剑 杂器械。形似长刀，柄长，有护手，下有剑盘，剑前端有一三角形尖刺，一尖朝刀背，另两尖朝刀刃，两尖之间又一峰，形似山。使用方法可击刺、可钩。主要流行于山东一带。

拦面叟 民间武术器械。俗称“大烟袋”，由金属制成，长110厘米，是枝子门的器械之一。其技法以戳、点、扣、压、拦、撩、挂、带为主，步型步法多用戳、截、丁、弓、马等，并配以踢、撮、踩、撩、扫等腿法。



拦面叟

虎步鹤形针 又名梭镖针。两头尖尖，如梭状。长7寸或1尺2。手握中部，抛之为镖，刺之为针。用法有：推、挂、架、撩、穿、刺、抛等。有单式练法和套路两种。

金钱梭 武术杂器械。形似梭，长3尺8寸，中间刃宽3寸，两端刃宽2寸。上有金钱图案。梭形两端木棍相连，棍端各置一枪头。

钩镶　古兵器。《广韻》、《韻会》："古兵有钩有镶，皆剑属，引来曰钩，推去曰镶"。是一种攻防两用的铁兵器。1952年四川简阳灵仙庙出土一件汉代铁钩镶，其形制系一块较小的长盾形，盾中间突出一短锥，盾背面有把手，上下各伸出盾外一钩。作战时一手持刀，一手持钩镶，推镶可以御敌，钩引可以刺杀。

铎刃　唐代南方少数民族所用的毒槊。唐段式成《酉阳杂俎》："南蛮有毒槊，无刃，状如朽铁，中人无血而死，蛮中呼为铎刃。"

铁如意　杂器械。铁制的骨朵子。《晋书·石崇传》："（武）帝每助（王）恺，尝以珊瑚树赐之。……恺以示崇。崇便以铁如意击之，应手而碎。"

梭子　稀有兵器。形状如织布用的梭子。其用法以掀为主，又有劈、戳、扎、扫、崩、挎、挑、穿、压、圈、推、截及舞花等。套路演练起来，起伏转折，变化无穷。使用时，还可以脱手掷击。

铁筷子　杂器械。用铁制大约1尺的筷子。有缠、拨、挑、磕、穿、点、分、扎等击法，腿法以蹬、铲、弹、拦为主，并有腿不过膝的要求，形体上讲求三圆：即背圆、臂圆、胸圆。动作古朴，快速灵活，刚柔相济，并讲究顺形应势，借力里钻，有快、猛、准、狠的特点。

圈　武术杂器械。其形如圆环，用金属制成，直径约25厘米，上面系有彩绸。以抡、套、带、压、格等用法，配合旋转、翻身、跳跃等动作而构成套路。有双环、月牙圈、乾坤圈、风火轮等。

铚　杂器械。原是生产工具，民间用之为武器，以后演化成武术器械进行演练。此器械现不多见。《说文》"穫禾短镰也，从金至声。"《释名·释用器》"铚，穫禾铁也，铚铚，断禾声也。"

棒棒烟　苗族武术器械。此械用坚韧木质雕刻成竹烟管形，外用土漆漆光，内灌铅水以增重量，铅心留一小孔。此械平时可作烟管，战时即为兵器。技法有顺打后敲、撩拨通夺、托缠压伏、洗挑封劈等。演练风格近似锏术。

魁星笔　武术杂器械。铜制，其形似笔。可刺可点，可击可啄。

敲棒　古代北方少数民族所用的一种链形棒，亦称为"骨朵"。有长柄、短柄之分。棒头或以金属制成，或通体用硬杂木改制而成。今西北遊牧民族中犹有遗存，称之为"大头棒"。宋朱彧《手书》："金人自侵中国，唯以敲棒击人脑而毙。"

鉴　古兵器。"锏"的异写。明王圻《三才图绘·器用八卷·兵器类》："鉴为秦叔宝所用。"

锽　古兵器。《正字通》："锽、兵器。"《古今注》："秦改铁钺作锽，始皇制也。"锽形如剑而三刃，连柄共长3尺5寸，以虎豹皮为袋。汉唐以后作仪仗用，称仪锽。《宋史·仪卫志》："仪锽，钺属也。刻木如斧，涂以青，柄以黄，上缀小锦幡、五色带。"

钃锥　古兵器。宋曾公亮《武经总要》卷十三："钃锥刃连袴长二尺，柄长二尺五寸"。

九纲十八幅　杂器械。在呈弧形似船的半圆形木质上，等距固定九双利箭，似车条散开，下面凹形，木槽内有握手，使用时用两手各持一械进行练习。有撩、刺、钩、带、压、挑、推等用法。

削　刀剑的套。通"鞘"。汉杨雄《方言》卷九："剑削，自河而北燕赵之间谓之室；自关而东或谓之廓，或谓之削；自关而西谓之鞞。"

铁轮钹浑　宋真宗咸平三年（1000年），汴梁（今河南开封）相国寺僧献给皇帝的一种马上使用的战具。重33斤，首尾有刃，其式样今已失考。

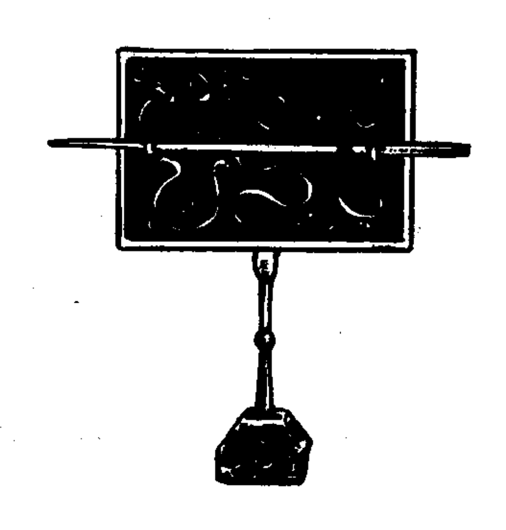
铎鞘　唐代西南少数民族的一种兵器。《新唐书·南诏传》："铎鞘者，状如残刃，有孔旁达。出丽水，饰以金，所击无不洞，夷人尤宝，月以血祭之。"

鱼叉　捕鱼之叉，亦为军器。宋陆游《老学庵笔记》："军器有拏子，有鱼叉，有木老鸦拏子。鱼叉以竹杆为柄，长二三丈，短兵所不能敌。"

鞭　武术器械的一种，包括软鞭、硬鞭两类。演练中，有持双鞭者，亦有持单鞭者。参见"软鞭"、"硬鞭"条。

兰锜　古代的兵器架。汉张衡《西京赋》："武库禁兵，设在兰锜。"李善《注》引刘逵《魏都赋注》曰："受他兵曰兰，受弩曰锜。"

剑架　古代专门用来放置宝剑的器具，属于"兰"的一种。一般制作考究，式样精巧，是显宦豆富家的一种装饰品。附图为长沙马王堆三号墓出土的西汉剑架。参见"兰锜"条。



剑　架

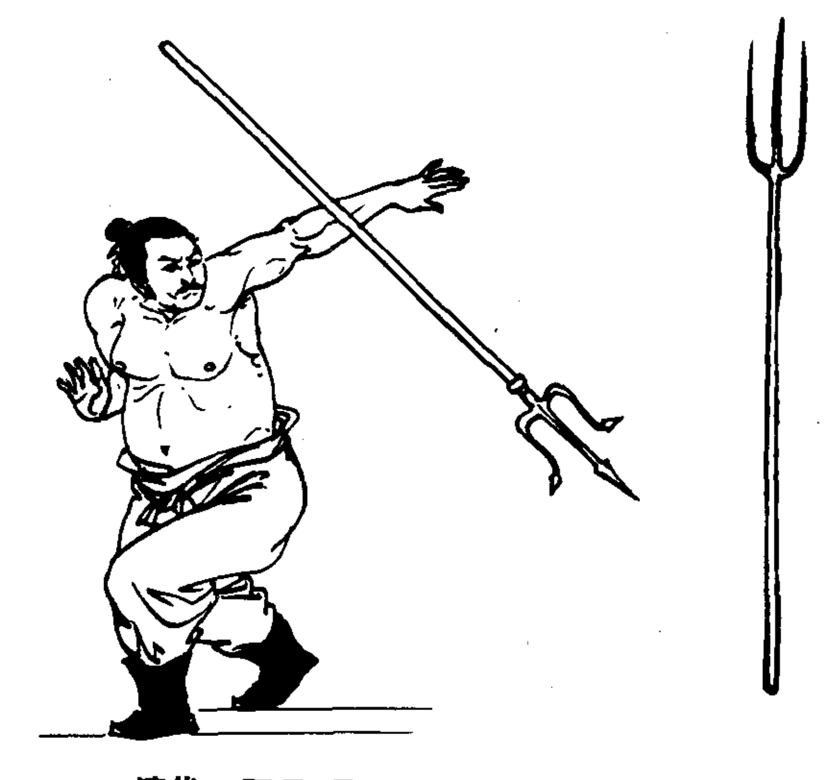
暗器 是指匿藏不露的投准武器。平时随身携带，格斗时，乘人不备突然发出，或分散对方注意以造成进攻机会，或遥击对方要害。暗器种类很多，有飞镖、罗汉钱、袖剑、飞镍石、摔手箭、袖弩、飞剑、飞刀、镖刀、袖圈、袖蛋、飞针、飞刺、飞铙、如意珠、铁莲花、梅花针、铁鸳鸯、血滴子等。由于暗器形状差异很大，投掷方法也不同，如飞刀、飞剑是捏住刃部甩出，飞镖、飞镍石则握在手中甩出，袖箭、袖弩则用弹簧等弹出。古代军阵作战有用暗器者，但不多见，习用者多为各类民间武勇人物。

飞刀 暗器的一种。刀形分为单刃、双刃两种。刀以钢制，长约7寸6分，重约10两（此为16两制旧秤的10两），刀柄末端系绿、红绸，各长2寸许。练习方法因刀形不同而有异。练习单刃飞刀时，以手指捏刃尖，自内向外摔出，刀在空中迴旋180°，刀尖着於目标。练习双刃飞刀时，握住刀柄向前摔出。练习飞刀，均用阴手，发摔劲。



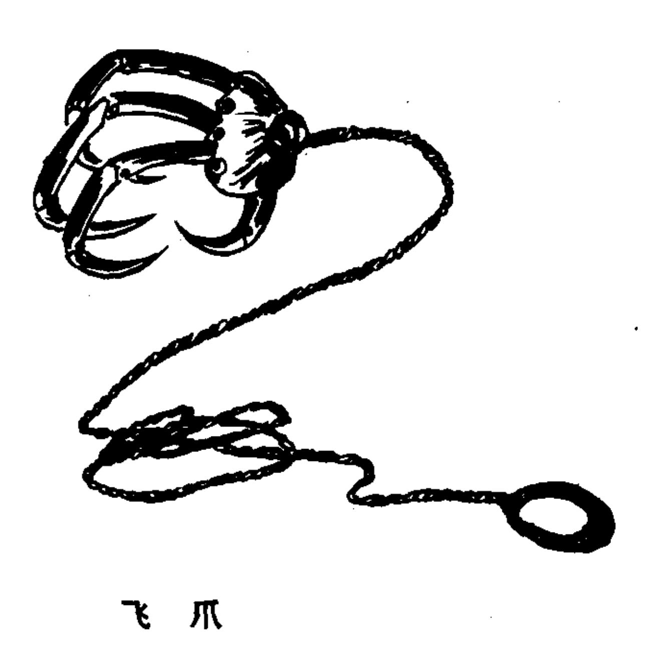
飞 刀

飞叉 ①古代兵器，可投掷杀敌。亦称标叉。《水浒传》第七十回:“一个唤做‘中箭虎’丁得孙,面颊连项都有疤痕，马上会使飞叉。”又:“不期被丁得孙从肋窝里飞出标叉，正中项充。”②杂技项目。源于民间武术，如“跳刀走戟”之类。古时，迎神赛会，常常以舞刀、叉者开路，经艺人加工发展，成为杂技节目。京剧武戏中也有时穿插表演。表演者舞动装有环形铁片的钢叉，使之在肩、背、胸、臂之间滚动不息，或用臂抛之空中，再用臂接滚。按姿势不同，有“蜻蜓点水”，“苏秦背剑”等花样。又有熄灯表演的“火叉”。



清代：耍叉图　　飞 叉

飞爪 暗器的一种。亦名飞爪百练索。其器如鹰爪，共四趾，前三后一。前三趾俱为三节，后趾为两节。每节相连处装有机关，使各节均能伸缩活动。趾梢皆锐利，趾根插如掌面趾孔内。掌部中空，内有一半圆形铁环横贯四趾根端。掌后有一铁环套于半圆环中间。每趾节机关中亦有弦索系于掌后环，此环后还系有一条2—3丈长的绳索。绳索末端结成一圆圈。练习飞爪时，先将绳尾圆圈套在手腕上，手握飞爪掌面；然后，向上向后猛力一扬（掌心朝上），使飞爪各趾完全展开，随即向目标抛去；一俟飞爪命中，马上猛力后拉绳索。拉力经过掌后环牵动系于各趾节上的弦索，四趾即合拢，抓住目标。飞爪不仅用于攻击对手头面、两肩和两腰等部,还可作为攀高越墙的工具。



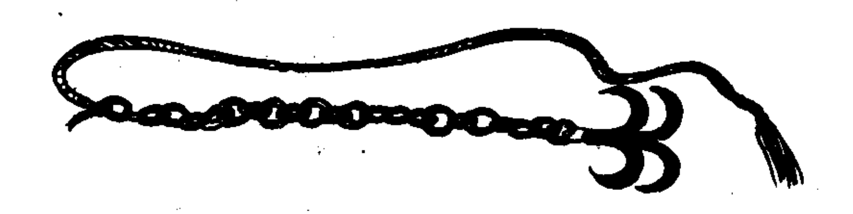
飞 爪

飞刺 暗器的一种，形似枣核，两头成尖状，其

形如刺故名飞刺。飞刺比一般暗器小，可以连发。

飞枪　即标枪，手投掷伤人的枪。《水浒传》第七十回："一个唤做花项虎龚旺，浑身上刺着虎斑，脖项上吞着虎头，马上会使飞枪。"

飞钩　古兵器。又名铁鸱脚。用麻绳系铁链，链端系锋利四齿铁钩，形似鸱脚。《六韬·虎韬·军用》："飞钩长八寸"。明茅元仪《武备志》卷一〇四《器械》："飞钩，一名铁鸱脚。钩锋长利四刃，曲贯铁索，以麻绳续之环，敌人披重甲，头有鍪笠，又畏矢石，不敢仰视，俟其聚处，则掷钩于稠人中，急牵挽之，每钩可取二人"。



飞　钩

飞钹　即飞铙。参见"飞铙"条。

飞铙　暗器的一种。本为乐器，后有人四周开刃，用以投掷伤人。飞铙较通常演奏用的铙为小，投掷时借用腕力，使之旋转向前，其边沿可以伤人。

飞梭刀　枪名，犹后世之"梭标"。宋代川、黔民家多用之，刃长5—6寸，杆长4—5尺，状如枪而无钻，其用轻捷，数十步外可伤人性命。见《宋会要辑稿》第一百八十五册。

飞蝗石　暗器之一种。又名撒手弹、飞石。石小者如黄豆，大者如鸡卵，主要用于掷击对方之头部。石子掷法有阴手、摔手之分，目标远者用摔手，近掷用阴手。

飞镖　暗器的一种，亦称脱手镖。镖以钢制，头为三棱形，尾为平顶，全长3寸7分，重6—7两。镖尾系有长约2寸的红绿绸者，名带衣镖；不带镖衣（即红绿绸）者，名光杆镖；经毒药煎煮或在镖头上涂以毒药膏者，名毒药镖。练习时，先以中指、食指和无名指拢成槽形，挟住镖之三平面（中指挟于较阔的一面），拇指挟住镖背，镖根抵住手心，小指紧靠无名指。然后，以中指取准，用腕劲直摔发镖。镖法有：①阳手镖：手心向上，向正面或内侧发射，目标高於胸部；②阴手镖：手心向下，向正面或外侧发射，目标低於胸部；③回手镖：手心向下，向后面发射。④接镖：闪身让过敌镖，随即从镖尾抢速抓住。习练时禁忌迎镖头而接。



飞　镖

标刀　暗器之一种。据褚民谊《国术源流考·器械》："标刀，长六寸，宽三寸，有三尖，两边皆刃，中为荞麦轮式，三枚为一槽，以指捏任何一尖，横直上下，随意掷发。"

标子　古投掷兵器。即"标枪"。《正字通》："标子，枪名，今滇兵用标枪三枝，空中手击，谓之标子。"参见"标枪"条。

标枪　用来投掷杀敌的枪。宋代叫"梭枪"，长数尺，原为南方少数民族使用的兵器，后宋朝列为军中正式兵器，步战时常与旁牌手并用，骑战者也有使用的，称"飞枪"。元代蒙古兵所用的有长短两种，长标枪有欺胡大，巴尔恰两种，长约丈余，两头施刃，可以投掷刺敌，也可作为长枪使用。短标枪称三尾标枪，尾部有三个尖刃安在侧面，似有箭羽的作用，主要用之于投掷。明代军中很重视标枪，步战使用必与藤牌手相配。戚继光《纪效新书·比较武艺赏罚篇》："凡藤牌……每人长刀把，标枪三枝。藤牌无标枪，如无牌同。盖长短势绝，急不能入，须用标枪诱之，使彼一顾，则藤牌乘隙经入矣。"又，《藤牌总说篇》："用牌之间，复有所谓标者，所以夺人之目，而为我之疑兵，所赖以胜人者也。牌无标，能御而不能杀。"明代标枪枪杆以颤软的稠木或细竹制成，长约7尺，前粗后细，铁锋重大，因重心在前，所以投得远，一般以30步为基本要求，准而有力。清代绿营装备有手镖、犁头镖、铁斗镖等标枪，形制较明代为短，多系水师用之。

标　枪

请人拔　古兵器名。又名“二人夺”。其形如棍，内藏利刃，如对方夺棍，可乘势拔出利刃伤敌。见明王圻《三才图绘·器用》卷八。参见“二人夺”条。

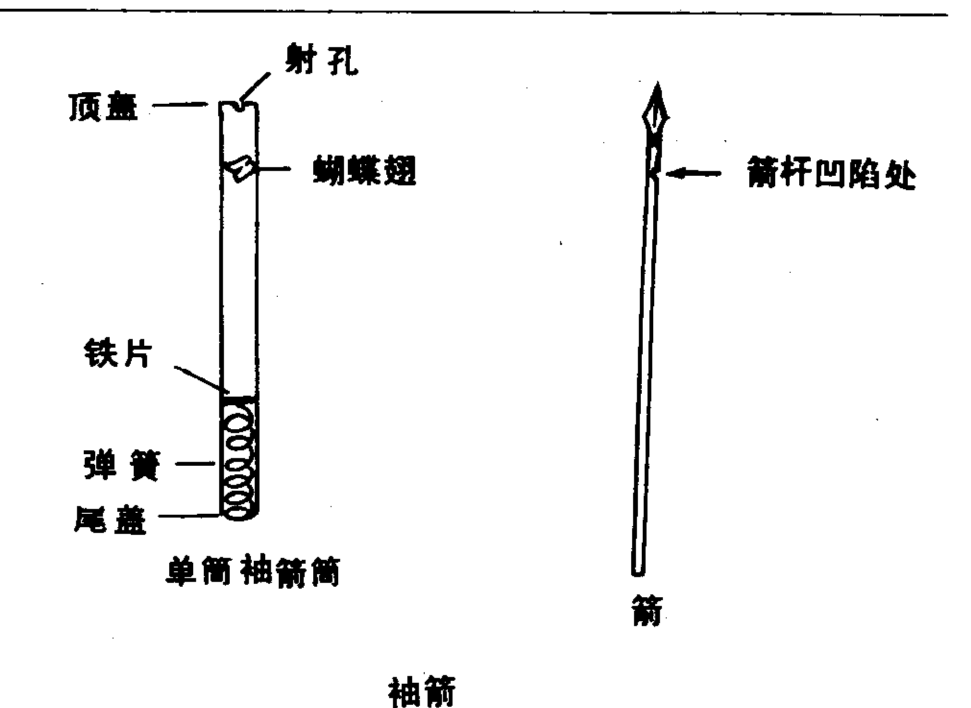


请人拔

袖蛋　暗器的一种。以蛋大的铁球置于袖内夹层中，用时一甩即出。

袖圈　暗器的一种。用熟铁制成直径为3寸4分的圆圈，贴圈缠以蔴绳，其外裹上绸绉，每支重约二斤。用时将圈套于手臂上，以纽扣扣住袖口，使其不至落出。与人交手时，用以格架对方拳脚器械，或攻击对方。常用招法有挥、砍、撩、撇、挖天、扫地等六手。

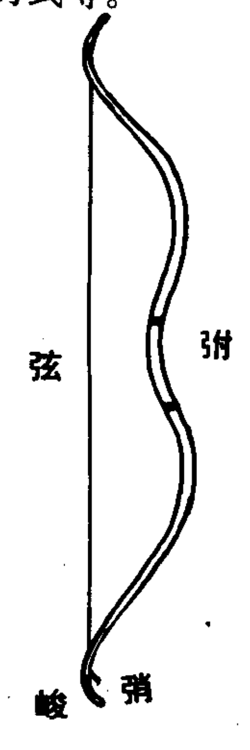
袖箭　暗器的一种。以此器可藏于袖中应用故名。《元史·顺帝纪二》：“辛未，禁弹弓、弩箭、袖箭”。茅元仪《武备志》卷一百二：“袖箭者，箭短而簇重，可以御人三十步之远”。袖箭分为单筒袖箭、双筒袖箭、三才袖箭（三个箭筒相连）、四象袖箭（四个箭筒相连）、梅花袖箭（六个箭筒相连）等数种。“袖箭”包括箭筒和箭。箭筒为直径8分、长8寸的金属圆筒。筒顶盖上有射孔，距盖1寸处装有“蝴蝶翅”。筒内装一弹簧，其下端连于尾盖、上端连一圆铁片。箭为竹杆、铁头。杆长7寸，头长1寸。使用前，将箭装入筒内，弹簧被压紧，蝴蝶翅将箭杆凹陷处卡住。发射时，拨动蝴蝶翅，箭即被弹簧弹出。



袖箭

弹丸　亦称弹子。用作“弹弓”发射物。有：泥丸、铅丸、铁丸诸种。参见“弹弓”条。

弹弓　暗器的一种。弓杆以竹制，内衬牛角，外弣牛筋，全长为练习者的18拳。弓弦用丝、鹿脊筋丝、人发杂丝制成。普遍弓的硬度为二力半即可伤人。用于发射的弹丸有三种：①泥丸：用粘土和胶捣匀，搓成圆球形而成；②槐砂丸：用洋槐子粉、砖面、细铁砂等混合制成；③金属丸：以铜、或铁、或铅铸成。弹弓的用法与弓箭相仿。开弓时，顺步站一，一手握弓弣，一手开弦。弓须拉圆成前臂平举，上照鼻尖，下照脚尖；后手贴近同侧眼耳之间。发弹时须屏息。《弹弓谱》概括其练法要领为《八法歌》：“未开弓先看拿手，未搭弹先看扣手，未开弓先看拉手，未定式先看入手，开圆弓先看后手，打完弹先看前手”。练习弹弓的架式（弹式）包括：单凤朝阳式，野马上槽式，天鹅下蛋式，滴水垂崖式，拨草寻蛇式，双飞雁式，怀中抱月式等。



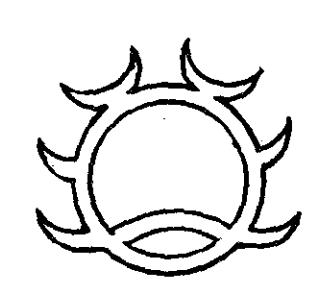
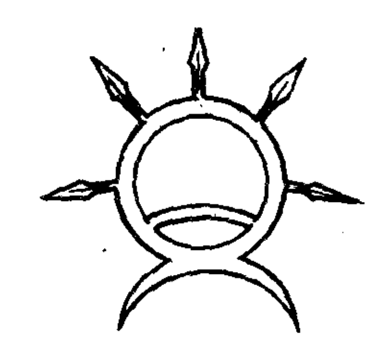
弹　弓

梭枪　古代南方蛮獠所用之兵器，亦称飞枪，形似镖枪，而刃尤坚锐，能在数十步内掷人。见明王圻《三才图绘·器用》。参见“飞枪”条。

掷钱　江湖技击术。谓遥掷铜钱以伤人者。《清朝野史大观》卷十二载：某提镇女少时，每喜掷钱为戏。父曰：“汝好掷钱，即以此练技击。”因令缚草为人，置数丈外击之。久之，人渐小，相距亦渐远，击之能中。乃于草人身上记要害处击之，皆能中。后女适某知县，随夫之任，舟过某处，有盗数人夜劫之，女即先猱升桅上，手中取钱一掬击之，一一中要害，故落水死，唯最后二盗未中要害，一逃去，一缚送官。

铜箸　暗器的一种。形似筷子，其大小不等，大者长2尺，粗一指许，小者长约1尺，比指细。大者用法似短棒，小者用法似暗器。据《清稗类钞·技勇类》中记载，清顺治年间无锡秀才胡迩光精此器。

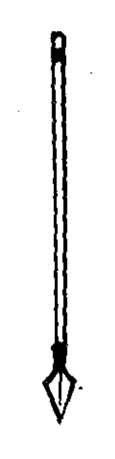
乾坤圈　又名金刚圈，属圈的一种。原名阴阳刺枪，是元代蒙古军所用之暗器。乾坤圈约重2—4斤，直径约8寸，形如手镯，约占1/4的圈环为握手。其余均呈扁圆形，内厚外薄，外缘系由薄刀的锯齿形尖刺组成。刺刃斜向一侧，平时用革囊盛装，每囊装三器。用时用力向目标掷出，借助快速旋转的刺齿，将人击伤。

乾坤圈

绵绳套索　暗器的一种。绳用棉纱或兽之筋皮制成，柔而软。绳粗如食指，长度短者1丈2尺，长者2丈4尺，绳之两端镶裹铁珠，如鸡蛋大小，末端均缀2寸余短穗。平时活结扣腰际，掷出时一手抓握一端，另一手摇绳顺势滑出，指向所击目标，取敌腿部，绳索软如绵，着物即盘绕，马战时取腰部。绵绳套索在明代列为十八般武艺之一，见明朱国桢《涌幢小品》。

摔手箭　暗器的一种，亦名掷箭，又称竹箸代箭术。练习器械有三种：①铁箭　纯以铁打成，全长9寸，重约10两。箭簇为三角形。箭杆近簇处较细，愈后愈粗。②带羽箭　以铁为簇，以竹为杆，杆末端装羽。此箭全长约8至9寸，重约2两余。③竹箭　将竹削成头锐尾粗的圆箸形即成。练习时，虎口向箭尾，以中、食二指夹提箭杆，从杯中向外摔出。练习的步骤是先练摔跌箭，次练摔带羽箭，最后练习摔掷竹箭。



摔手箭

镳刀　古兵器暗器之一。铁制。长6寸，宽3寸，似月牙中突一刃，为三尖多刃的刀形暗器。镳刀三枚为一槽，用时手捏中间一刃掷出。

红砂手　属暗器类。将炼成之药砂握于手中，与人角斗时，抢占上风，相机施放，迷人双眼。见向逵《拳术传薪录》。

子午鸳鸯钺　八卦门器械。亦名“日月乾坤”、“鹿角刀”。此器双钺互抱，形似阴阳鱼（见图），故冠以“子午”、“鸳鸯”或“乾坤”。此器除手柄外，前后左右都是刃。子午鸳鸯钺的招法由八卦掌法衍化而成，基本动作有猛虎出柙、鹞子钻天、狮子张口、黑熊反背、大蟒翻身、猿猴坐洞、大鹏展翅、青龙入海等；其基本技法讲究勾挂擒拿、拉割挑扎、削攒劈剁、抹撩带化等十六字；其运动特点表现为转旋连环、舒缩翻绕、灵闪巧变。此器善于以短取长。对练套路有：鸳鸯钺对剑，鸳鸯钺擒枪。



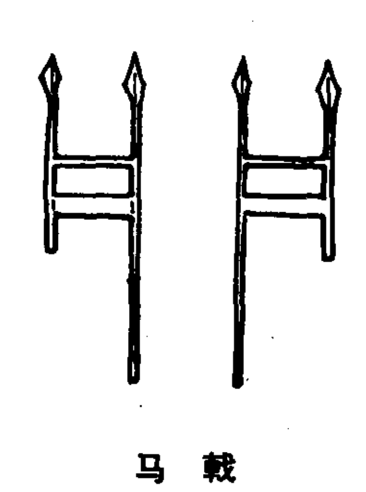
子午鸳鸯钺

八卦月　子午鸳鸯钺的讹称，因该械为八卦掌系独特器械，今有人讹为此名。参见“子午鸳鸯钺”条。

刀里加鞭　武术双器械。一手握刀，另一手持鞭进行演练。以刀的劈、砍、撩、挂与鞭的缠、抡、扫、挂、舞花等相配合，刀光鞭影，呼呼作响。练习时要

求两手密切配合，身械协调。动作招势有：背刀片马、背刀缠脖、挂鞭腕花、缠头扫鞭等。

马戟 武术双器械，属双手短兵。左右对称，全长40厘米左右，由两根金属棱标、金属握柄和护手组成。两根金属棱标分别为40厘米，20厘米。金属顶端尖标，状如枪头，柄杆长9—10厘米，粗细以便于手握为宜。特点是短小轻便，可结合个人所学拳路习练，既可单练，也可和单刀、长枪、棍棒等器械对练。其主要技法有点、刺、叉、戳、架、撩、劈、挡等。



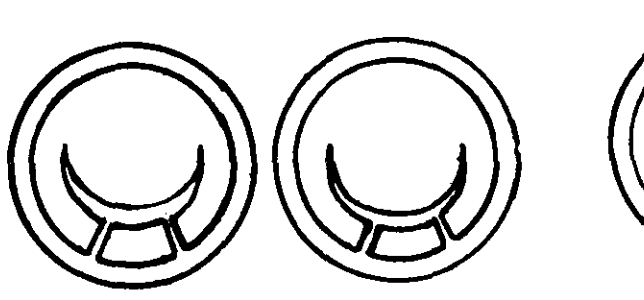
马 戟

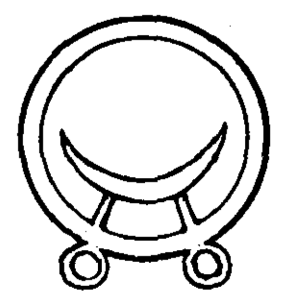
双刀 武术双器械。左右手各执一刀，刀形与单刀相同而略为轻小，或右手稍重而左手稍轻，故名双刀。宋明之际军旅中常有用双刀临战者。元末红巾军名将赵普胜以善用双刀驰名，当时称"双刀赵"。明代僮族抗倭女英雄瓦氏夫人亦善双刀，其法传"天都侠少"项元池，项又传吴殳。现代武术中的双刀，主要以套路形式存在，演练时要求两手要协调自如，灵活多变，其动作以舞花为主，而舞花时又必须身械合一，步法轻捷，故拳家有"单刀看手、双刀看走"之说。双刀套路常见的舞花动作有分鬃分丝、缠头裹脑、背花、面花等。



双 刀

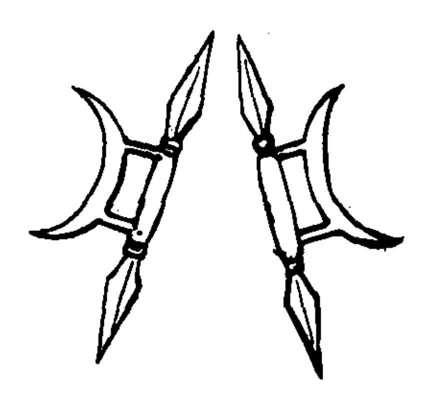
日月风火圈 双器械名。流传于民间。内径约24厘米，圈宽约2.5厘米，内钺长约14厘米，两小轮圈外径约6厘米，内径约2厘米。





日月风火圈

月牙刺 武术双器械，甚短小。握手的两端似枪头，握手处有一月牙形。演练时双手各持一械，有刺、穿、拨、挑等用法。



月牙刺

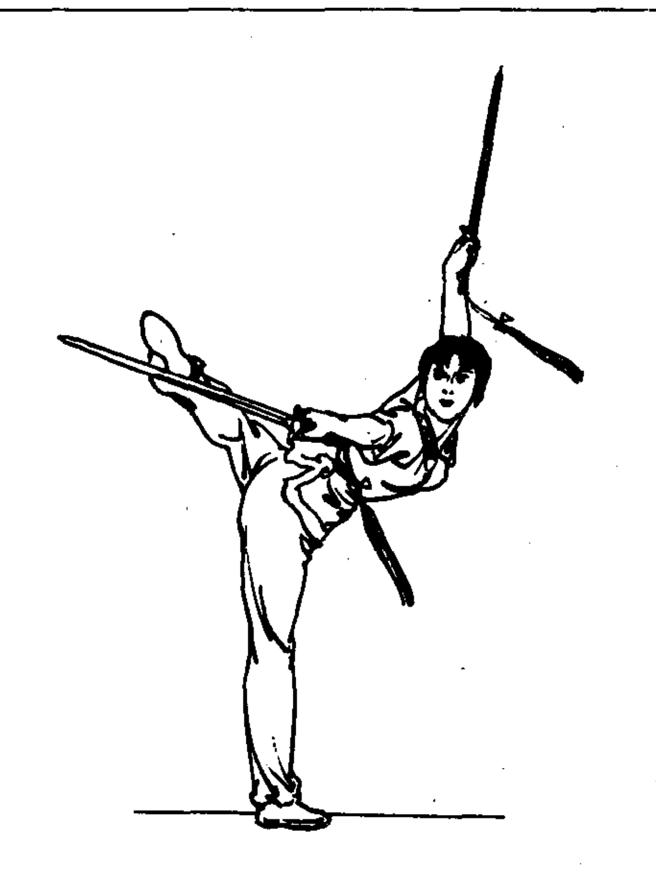
日月乾坤剑 见"子午鸳鸯钺"条。

凤头钩 武术双器械。长3尺4寸，头似剑尖，侧出一钩，长5寸，钩尖朝下，护手圈口9寸。

双斧 武术双器械。为清代绿营所用。形制与斧同，柄短，两手各持一斧进行习练。现代武术中亦有演用者。

双拐 武术双器械。有牛角双拐、牛心双拐、按定拐、单凤拐、双凤拐、闪电拐等。牛角双拐长约75厘米，前端粗大，牛角上有一圆滑把手，牛角上横着安上一个棒槌，重约8斤，用时手握拐把，虎口朝上。主要击法有砸、撩、扫、拨、架、缠头花等。使用时摇转把手，使棒槌沿手臂做圆周转动，两手转动拐把，向身体同一方向或逆方向转动，前打后防，要求拐随身走，手腕有力，身体灵活。

双剑 武术双器械。左右手各持一剑进行演练。唐代裴旻善舞双剑，与李白诗、张旭草书并称唐代三绝。苏涣曾作《零陵僧诗》，其中有"忽如裴旻舞双剑，……七星错落缠蛟龙。"武术中的双剑又有短穗双剑、长穗双剑之分。剑法有点、刺、撩、截、斩、抹、云等。练习双剑要求身械协调，剑法与身法步法密切配合。



双　剑

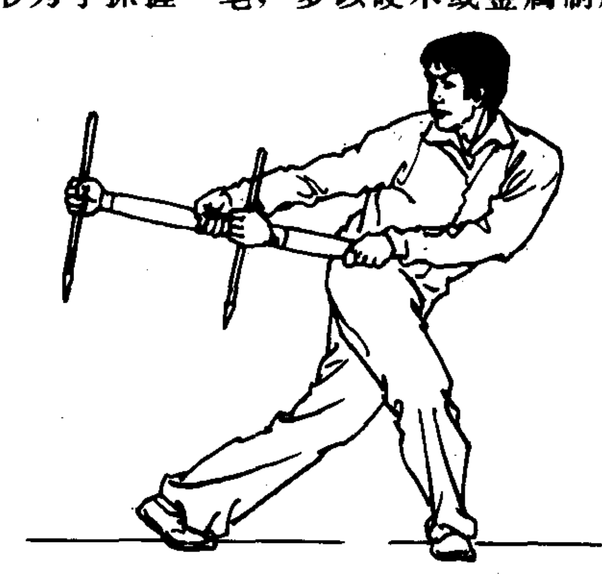
双叉竿　武术双器械。由火叉演化而成。分叉头、叉柄、叉锥组成，并缚以红缨。叉头分两支，刀尖成钩，钩尖朝上。击法有推、拉、钩等动作。参见“火叉”条。



双叉竿

双戟　两杆戟。《三国志·吴书·孙权传》：“权亲射虎于庱亭，马为虎所伤，投以双戟，虎却。”同书《魏书·典韦传》：“（典）韦好持大双戟马长刀等，军中为之语曰：‘帐下壮士有典君，提一双戟八十斤。’”汉魏间武人多用双戟者，当时成为一门专门武艺。现代武术套路中也有双戟，但所执为后世出现的“画戟”，形制与汉魏间戟不同。参见“画戟”条。

判官笔　武术器械。①属八卦掌系。器形似笔，一头尖细，一头粗圆，中间有一圆环，前端重量比后端稍重。主要用法有穿、点、挑、扎等。步法有蹚泥步、鸡形步、鹤形步等。动作招势有穿喉、仙女引针、白猿献果、叶底偷桃、双蝶舞花等。②民间流传的杂兵械，形为手抓握一笔，多以硬木或金属制成。



判官笔

虎头双剑钩　武术器械。是多尖多刃的双短器械。有钩、搂、带、托、压、挑、刺、割等用法。练习时要求身械协调配合，双钩挥舞连环，虚实多变。有单练套路和“虎头钩对枪”等对练套路。

宫天梳　武术双器械。其形似梳子，呈月牙形，四角有棱刺，并安有梳齿。有刺、拉、劈、撩、勾等用法。动作招势有：猫儿洗脸、缠身护头、仙人照镜等。演练起来动作快速，梳法多变，别有风趣。今流传于湘西大庸一带。



宫天梳

盾牌刀　一手持盾牌，一手持刀进行演练。始见于明《三才图绘·人事七卷》一书。动作招势有：跃

步势、低平势、金鸡畔头势、埋伏势等。



盾牌刀

莲花 武术双器械。长3尺5寸3分，把长6寸，尖似矛头长7寸7分，莲花每节2寸8分，铤每节2寸2分。

笔架叉 武术器械。因其形似笔架而得名。长约1尺5寸。可作为短兵器，也可作为暗器。有戳、拉、劈、架、扫、绞、压、格、剪等用法。演练起来既轻便又灵活。套路有十八步、二十四步、三十六步、四十八步等。流传于福建永泰一带。



笔架叉

钱铃双刀 又名钱串双刀。在广东省海南岛黎族中流传。钱铃是用一条长约2尺的小竹筒，中间雕空，穿上十多个铜钱在里面，摇起来发出整齐铿锵的声音。双刀则是牛耳短刀。表演时一人手持双刀以勇猛刚劲的动作向对方扑刺，另一人则手持钱铃灵巧地左跳右跃，闪避、挡格。

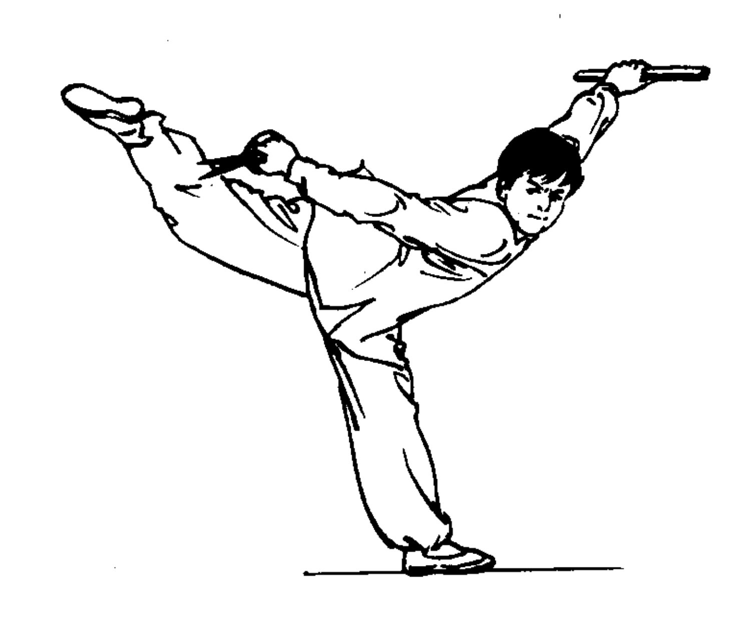


钱铃双刀

铁椎 古兵器。铁制之椎。《史记·留侯世家》："张良东见沧海君，得力士为铁椎，重百二十斤。秦皇帝东游，良与客狙击秦皇帝博浪沙中。"《史记·信陵君传》："朱亥袖四十斤铁椎，椎杀晋鄙。"《宋史·岳云传》："每战，以手握两铁椎，重八十斤。"

铁锤 即铁椎，亦作"鎚"。《五代史·周德威传》："伺章已过，挥铁鎚击之"。《六韬·虎韬·军用》："万首铁鎚重八斤"。参见"铁椎"条。

剪刀尺 以剪刀和铜尺为器械。它具有小巧玲珑，易带易藏，使用灵活，实用性强等特点。演练时右手握剪刀，左手持铜尺。刀法主要以刺、剪、点、穿、钻、挑、封为主；尺法有劈、击、点、截、抡、架等，并配以各种步型、步法、腿法、身法以及跳跃、平衡、翻腾等动作。要求左右结合，上下呼应，进退闪转，灵活自如。流传于江西境内。



剪刀尺

鹿角刀 参见"子午鸳鸯钺"条。

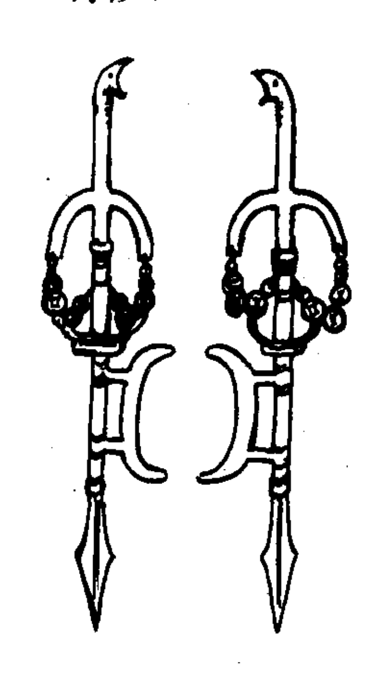
乾坤日月刀 稀有器械。刀全长两米左右，两端

各有长短相等的弧形利刃，中有一对月牙护手。在器械两端刀背上系上三个小铁环，握手处可系上刀彩。握把方法有左阴阳把、右阴阳把和双阴把三种。有扎刀、斩劈刀、上挑刀、横扫刀、舞花刀、上下截刀、里外绞刀、撩挂刀、云拨刀、格拦刀、推架刀等刀法，练习时对双手运用器械的能力和协调性、灵活性要求较高。



乾坤日月刀

跨虎拦　武术双器械。长3尺4寸，前端似剑成十字交叉有对称两钩，相距6寸。下端护手处侧出一月牙，月圈口9寸，尾端镌似矛头。



跨虎拦

蝴蝶刀　又名子母刀或护手刀、包肘刀，为南方流行兵刃。刀长2尺，刀把有护手。技击以黏贴为主。因刀身短而宽，故宜于近战。基本刀法有叉刀、搪刀、推刀，劈刀，包肘刀等。属南拳类的刀术，故步型除弓、马、虚步外，还有骑龙步，坐莲步等。



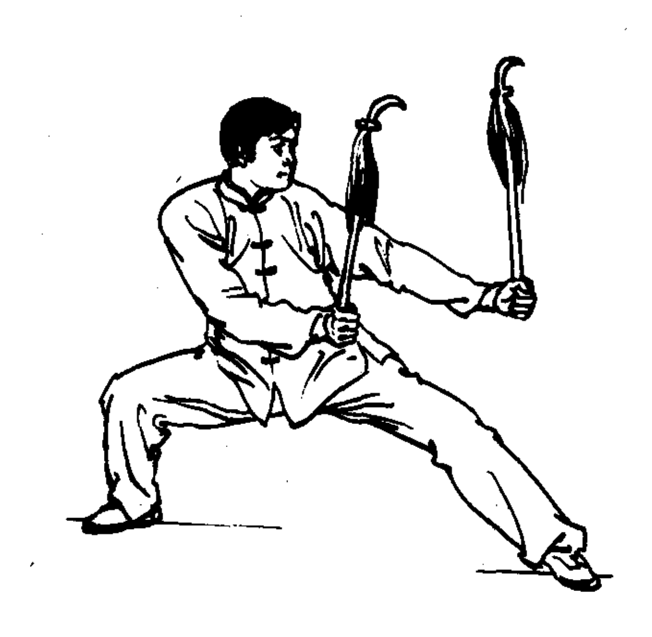
蝴蝶刀



蝴蝶刀

双锏　武术双器械。形似硬鞭，但锏无节，锏端无尖、无刃，而有三棱或四棱。锏体断面呈方形，面中间有槽。约2尺至2尺7寸之间，重1斤多。出自晋代，清代曾是绿营兵器装备之一，以后成为武术器械，而流传于民间。使用时，两手各持一械，有上磨、下扫、直劈、绞压、戳等法，讲究快而猛，硬打硬进，并要求快而不浮，重而不旬，稳而不滞。

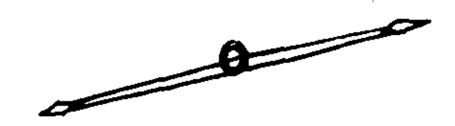
拦门橛　武术双器械。此械全长约3尺。是在长2尺余的木棒上装一牛角（或羊角、或金属尖），另一端系一牛皮索套而成。练习时，将牛皮索套套在手腕上，再握紧棒端。基本橛法有：抡、扫、崩、架、甩、盖、刁、撩、戳、点、翻、截等。运动风格表现为猛追狠打、大合大开、转折迅快、起伏明显。流传套路多使用双橛，亦有使用单橛者。



拦门橛

峨眉刺　武术器械。清徐珂《清稗类钞·技勇类》称为峨眉针，即今之峨眉刺。长约1尺，其形状呈中间粗，两头细的锥形体，头端略扁，呈菱形带尖。中间有一圆环。使用时将圆环套于两手的中指上，运

用抖腕和手指拨动，使其转动。以刺、点、穿、抹、挑、扎等用法，配合各种步型步法身法和平衡跳跃动作而构成套路练习。



峨眉刺

铁爪锤 锤的别名。其形似爪，故名“爪锤”。《水浒传》第五十四回：“李逵看时，一伙人围定一个大汉，把铁爪锤在那里使，众人看了喝采他。”

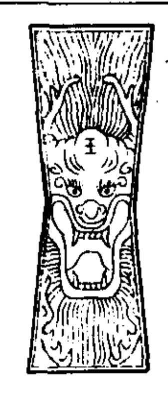
盾 也称“干”、“盾牌”、“彭排”、“旁排”。属防护性武器。呈长方形或圆形。用以掩蔽身体，防护兵刃矢石的杀伤。步兵用的盾形制狭而长，叫做步盾；兵车上用的狭而短，叫做子盾，均用犀皮和木板制成。骑兵出现后，又发明了骑兵用的旁排。唐代把盾叫做彭排，宋代盾牌是用木、竹和皮革制成。元代蒙古兵有旁牌、团牌、铁团牌。明代有手牌、燕尾牌、挨牌、藤牌等。戚继光《纪效新书》中还记载了盾牌和刀相配进行练习的动作招势，有“开扎衣势、斜行势、仙人指路势、滚牌势、跃步势、低平势、金鸡畔头势、埋伏势”等。清代又有虎头牌、藤牌、燕尾牌、挨牌等名目。其用法有：箍、盖、开合、滚、格挡等。现代武术项目中，常以盾牌和刀配合使用，以盾为掩，以刀为攻，挟盾操刀，可御可击，攻防备致。多在对练项目中出现，如盾牌刀进枪、三节棍进盾牌刀等。



盾

干 即盾，防守器械。汉杨雄《方言》卷九：“盾自关而东或谓之干”。盾在武术中常与刀相配进行练习，多在武术对练中出现。参见“盾”条。

手牌 盾的一种。明茅元仪《武备志》卷一〇四《军资乘·器械》：“手牌宜用白杨木或轻松木为之，取其轻而坚也，长五尺七寸，阔一尺，上下两头比中间阔三四分，俱小尺。”盾是防护性武器。现代武术中常把盾和其它器械相配进行练习，多在对练中出现。

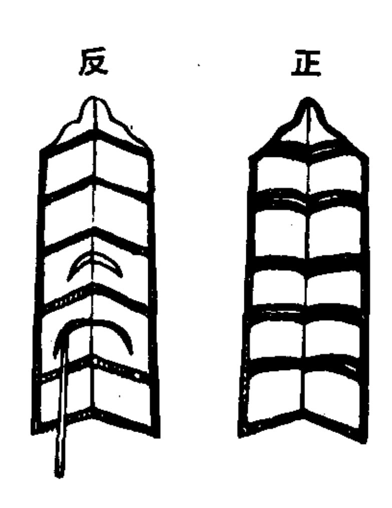


手 牌

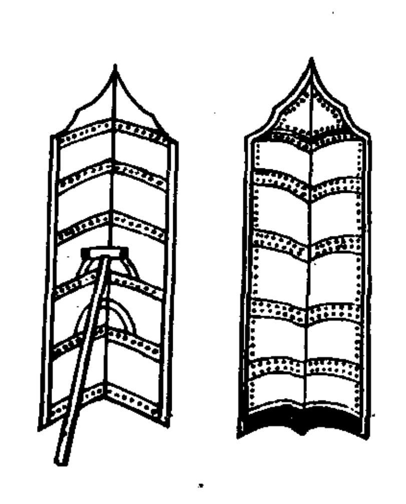
长牌 盾之一种。呈长方形。长牌多为步兵使用，可以掩蔽身体，防卫敌人的兵刃矢石的杀伤，通常和刀、剑等兵器配合使用。

兰盾 古代的兵器架和盾牌。《管子·小匡》：“轻罪入兰盾鞈革二戟。”《注》：“兰盾，即所谓兰锜。”参见“兰锜”条。

旁排 即盾。古代抵击兵刃矢石的防卫武器。《急就篇》：“矛、铤、镶、盾、刃、鉤”。唐颜师古《注》：“盾一名骸，亦谓之干，即今之旁排也”。也作旁牌。旁牌，木质，皮革裹束，骑兵为圆形，步兵为长形（见明茅元仪《武备志》卷一四〇“军资乘·器械”）。近代武术对练中所用盾牌大多似圆形，与骑兵旁牌近似。



旁 排



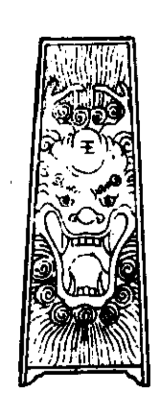
步兵旁牌



骑兵旁牌

排　①兵器。即盾牌。《周书·刘雄传》:"（齐）营外先有长堑,大将军韩欢与孝先战不利,雄身负排,率所部二十余人，据堑力战，孝先等乃止。"②对练。即按照事先拟定的招数排演。明程宗猷《耕余剩技·少林棍法阐宗》:"两人相排,一上一下,一来一往……"。③套路中的段。西北拳家用此称。

挨牌　即盾。明茅元仪《武备志·军资乘·器械》:"挨牌亦用白杨木为之,每面长五尺,阔一尺五寸,上头比下略小四五分,俱小尺,用绳索乃木橔榄挽之。"



挨　牌

蛮牌　盾牌的一种，多用藤条编成，产于西南少数民族地区,故称"蛮牌"。《水浒传》第五十二回:"蛮牌遮路，强弓硬弩当先。"

楯　即盾牌。汉魏间多写作"楯"。曹丕《典论·自叙》:"俗名双戟为坐铁室，镶楯为蔽木户。"

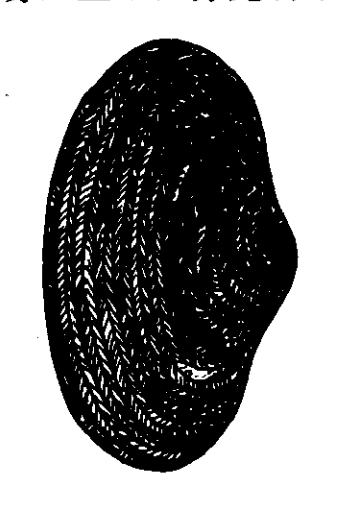
滇盾　古防禦兵器。一名"羌盾"。《释名·释兵》:"盾，隆者曰'滇盾',本出于蜀，蜀滇所持也。或曰羌盾，言出于羌也。"

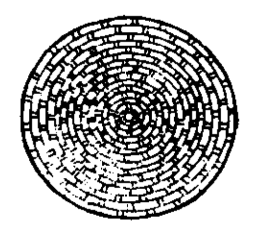
燕尾牌　盾牌的一种。明《武备志·军资乘·器械》:"燕尾牌广中狼柳兵用之，其长与手牌相似，但阔而不满尺,背如鲫鱼,故侧身前遍，虽当利刃而不能断其体轻，故运如鸟翼，而一切矢石皆可避，以桉木桐木为之。"参见"盾"条。



燕尾牌

藤牌　盾牌的一种。明代出于福建，后军中多用之。内以大藤为骨架，再用藤条编制而成，较之一般木制盾牌有体轻坚韧等特点。戚继光《纪效新书》卷十一《藤牌总说篇》:"以藤为牌，近出福建。统子虽不能御格，而矢石枪刀皆少蔽，所以代甲冑之用，在南方田塍泥雨中颇称极便。其体须轻，坚密，务其遮蔽一身，上下四旁无所不备。"参见"习藤牌"条。







藤　牌

吴魁　大而平的盾。本出于吴，为魁帅者所持，故名。或作"吴科"。《楚辞·九歌》:"操吴戈兮披犀甲。"王逸《注》谓,"或曰'操吴科',吴科，盾之名也。"

甲　戎衣也。古战时著之，以御兵刃。用革或铁叶制成。制之式样有三：通常三属连缀，上如披肩者，谓之披膊;中缀于当胸者,谓之胸铠；下垂于两旁者，谓之腿裙。《初学记》卷二十二《甲第六》引《释名》云:"似物有浮甲，以自御也。亦曰介、亦曰函、亦曰

铠，皆坚重之名也。”又引《管子》：“葛卢之山，发而出水，金从之，蚩尤受而制之，以为剑铠，此其始也。”又引《周礼·考工记》：“函人为函，犀甲七属，兕甲六属，合甲五属，犀甲寿百年，兕甲寿二百年，合甲寿三百年。”甲亦可代称士卒。《左传》：“桓公使高子将南阳之甲。”甲指兵士。

龙甲　甲胄。南朝徐陵《徐孝穆集·梁贞阳侯重与王太尉书》：“霜戈雪戟，无非武库之兵；龙甲犀渠，皆是云台之仗”。

合甲　坚固的精制革甲。《周礼·考工记》：“合甲五属。”郑玄《注》：“合甲，削革裹肉，但取其表，合以为甲。”又“合甲寿三百年。”清江永《周礼疑义举要》：“犀甲兕甲皆单而不合，合则一甲有两甲之力，费工多而价重。”

衷甲　犹中甲，内着铠甲。《左传》鲁襄公二十七年：“辛巳，将盟于宋西门外，楚人衷甲。”《注》：“甲在衣中。”《后汉书·董卓传》：“（李）肃以戟刺之，卓衷甲不入，伤臂堕车。”

三革　古代用皮革制作的甲胄之类，说有不同：①《国语·齐语》：“定三革。”三国韦昭《注》：“三革，甲、胄，木质也。”②《管子·小匡》：“定三革。”唐房玄龄《注》：“车、马、人皆有革甲，曰三革。”③《荀子·儒效》：“反而定三革。”唐杨倞《注》：“三革，犀也，兕也，牛也。”④《周礼·考工记》：以犀甲、兕甲、合甲为三革。

三属　古代战士的铠甲。《汉书·刑法志》：“魏氏武卒，衣三属之甲。”颜师古《注》引苏林说：三属指兜鍪、盆领、髀裈。引如淳说：三属指上身、髀裈、胫缴。颜师古曰：“属，联也。”

七札　七层厚的甲。《左传》鲁成公十六年载，楚将养由基“蹲甲而射之”，“彻七札焉”。杨伯峻《注》：“彻，穿透。七札，革甲内外厚薄复叠七层。当时革甲一般都七层。”后来以七札言甲衣之坚，以穿七札极言射力强劲。庾信《庾子山集》卷一《三月三日华林园马射赋》：“七札俱穿，五靶同空。”

兜鞬　兜，头盔；鞬，革制的骑用箭服。泛言武器装备。宋陆游《剑南诗稿》卷七十一《考古》：“偷生迫钟漏，战死愧兜鞬。”

十字战　拳术套路。属少林拳术中五战拳之一。主要拳法包括冲捶、擂拳、腰步捶、窝肚拳等。动作简练，刚劲有力。全套共40个动作，势名有：浑元手、插腿、劈捶、擂拳寸腿、虚式通天炮、拖步冲捶、贯耳、狮子大张口等。陈铁生曾著《少林十字战》编入《精武本纪》。

二趟套　拳术套路。属少林拳。全套共34式。主要动作有冲天炮、合手印、三起手等。主要手法有冲、挑、崩、推、冲等。腿法有蹬、踢等。特点同头趟套。主要流传于河南一带。

子母拳　拳术套路。全套48式。其基本步型包括弓、马、仆、虚、歇，以及独立步。基本手法包括：冲、封、推、掸、撩、压踏，以及截肘、搕捶。还有二起脚、旋风脚等跳跃动作。其运动风格类似长拳。

大洪拳　拳术套路。属少林洪门拳。据汤吉人著《大洪拳》一书所载，此拳有十指点兵、守将接印、武松上铐、绕手躲步、钩阴切肚、鹰爪捉食、推窗望月、乌风扫地等25个动作。

小洪拳　拳术套路。属少林洪门拳。据汤吉人著《大洪拳》一书中所载的小洪拳，有单扑心、裹阴腿、双扑心、乌风进洞、犀牛献角、飞脚盘腿等14个动作。现代河北地区流传的小洪拳共36式，动作简洁朴实，拳路紧凑。

六合连步拳　拳术套路。属少林拳。全套共32式。其主要动作有：挂耳拳、撩阴掌、鸳鸯肘等。掌法有：砍、托、撩、按、横击等。特点：掌法多，拳法少，多近身短打、招打并进。

心意把　少林寺拳法里的一种内功拳。据《少林武功要略》载："心意把为十二大势，十二种变化"。心意把的动作名称在说法上有两种，一为：起式把、左右把、翻身把、地盘把、起纵把、腾挪把、亮翅把、展翅把、推上把等。另一为：楔镢把、虎扑把、偎身靠、鸡形步、游龙飞步、丹凤朝阳、叶底偷桃、猛虎登山、毒蛇探穴等。两种说法虽名称不同，架式还是一样的，各把都是单式拳法，无套路，一右一左练习，运动在一条线上。其架式、运动特点和锻炼要领与心意六合拳是一致的。

少林十字战　拳术套路。少林五战拳之一。其动作，有浑元手、怒猊抉石、刮冲捶、偷步、劈捶、擂拳、寸腿、冲捶、虚式通天炮、拖步冲捶、贯耳、蝎子肚、磨盘肘窝肚拳、腰步捶、狮子大张口、大勾手腰步捶等动作。1919年陈铁生著《精武本纪》曾载"少林十字战"。

少林八步连环拳　拳术套路。福建少林拳之一。据《福建少林拳》一书称：此拳以连环手法为特点。共有34个动作，以冲拳、砸拳、切掌、撩掌、插掌、劈掌等为主要手法。

少林七星拳　拳术套路。又名"十字别"。主要流传于中原地区。其特点为身如龙形，步如鸡形，头如猴形。出势猛快，变势灵巧。练法要求五形相合，一气贯注。讲究力以柔而刚，气以运而实。手法主要有挑、劈、栽、冲、挂、拨、崩；腿法主要有波、撩、摆、踹；肘法多用顶、拐、崩、进。身法讲究束、闪、遮、冲。其拳诀曰："拳打一气连，兵战杀气勇，一灵之气合。……内要提，外要随。起要横，落要顺。打要近，气要摧。……遇敌好似火烧身。"

少林四趟拳　拳术套路。又名地煞掌。由72势组成，以掌法为主，拳脚次之。拳法包括冲、劈、撩、按、砍、砸、刺、挂、栽、拿等18法。其特点为：摇身晃膀，三腿三肘，踢打披挂。

少林连手短打　拳术套路。基本招法包括拦截挤靠、踢打搂抱、勾挂绊扫，其特点为起落一条线，拳打卧牛之地，以及肘臂屈而不屈，直而不直。

少林拆　拳术套路。全套共45式。主要动作有：蝎子大卷尾、左右挂腿、弓步打掌等。主要掌法有：推、搂、穿、摆等。特点：多掌法，少拳法，多腿法、少跳跃。据习者称，此拳为俞门少林派。

少林昭阳拳　拳术套路。古传昭阳拳歌诀："朝阳出世探马拳，偷脚掂步下单鞭，扭身拉开斜行势，上打下跳七星拳。左插花青龙吸水，右插花白虎当先，上步拉开斜行势，紧又打阳面撑拳。下有群拿上窜，上打猛虎翻身，回龙势将身伏下，挪挪势名扬中原"。

少林柔拳　拳术套路。此拳姿势舒展，动作多变，强调以柔制刚。

少林铁牛盾拳　拳术套路。属少林拳。全套共20式。主要动作有黑虎掏心、跳步探马、猿猴束身、霸王观阵等。手法有推、冲、栽、砍、插等。特点见少林拳。现流传于河南一带。

少林阐　拳术套路。流传在山东、河南、江苏、安徽等地。该拳特点是：步法轻灵敏捷，起落稳当；腿法屈伸变换，高低短长兼用；发力清脆，有柔有刚；眼随势转，快速明亮。

少林腿　拳术套路。属少林拳。全套共42式。其动作有：白鹤亮翅、前进正踢、旋风脚等。掌法有：推、穿、搅、架、按等。特点见少林拳。现流传于山东一带。

少林潭腿式　拳术套路。属少林拳。全套共35式。其动作有：箭步搠打、鹞子翻身、左右弹腿、侧踹腿等。腿法有：弹、踢、踹、摆、里合迎面腿等。特点：套路短小，以腿法为主，掌法灵活多变。据习者称，此

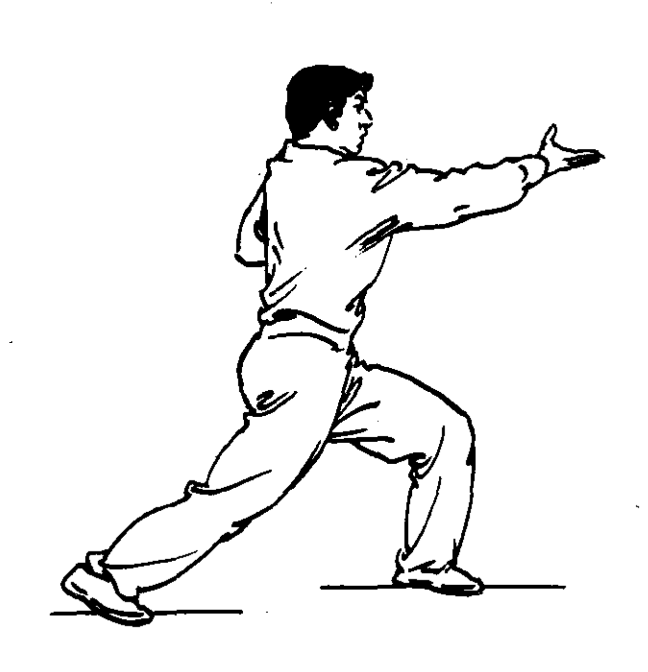
拳为俞门少林派。

四路架 拳术套路。属少林拳。全套共18式。其动作有：弹腿崩捶、转身跃步双捶、马步托掌等。腿法有：弹、踢、摆、踩等。

头趟 拳术套路。属少林拳。全套共90式。其动作有：挎虎式、震脚劈掌、外摆莲腿等。拳法有：冲（直冲、上冲、下冲）、摆、劈等。特点：以冲拳为主，方向多变，多腿法，少跳跃。据习者称，此拳为洪门少林派。主要流传于山东一带。

头趟套 拳术套路。属少林拳。全套共45式。其动作有：黑虎蹬殿、虎豹头、燕子抄水等。手法有：冲、推、砸、挑等，腿法有蹬、踢、弹等。特点：拳法连贯密集。主要流传于河南一带。

连手短打 拳术套路。此拳以靠体摔打为特点。全套4趟。每趟9招，每招又含有数个小手法。以劈掌、冲拳、连环拳、通天炮、顺风掌等为主要手法；以弓步、马步、虚步等为基本步型。



连手短打

进守捶 拳术套路。属少林拳。全套共52式。主要动作有：弓步冲拳、抄手二起脚、怀中抱月等。主要腿法有：挂、扫、弹、里合等。据习者称，此拳为洪门少林派。

串拳 拳术套路。属少林拳。全套共48式。其动作有：箭弹通天炮、双格肘、指裆拳等。掌法有：劈、撩、推、穿、摔等。特点：掌法多，少跳跃，连进连击。据习者称，此拳源于河南，现主要流传于山东一带。

鸳鸯腿 拳术套路。属少林拳。全套共32式。其动作有：犀牛分水、单挑腿、单撑腿、寸腿、连环捶、合盘手等。特点以连环腿法见长。主要流传于河南一带。



鸳鸯腿

斜窜短打拳 拳术套路。属少林拳。全套共38式。其动作有：撩阴手、搂手踹、刁手勾打、捌手下按等。手法有撩、按、崩、栽、截、撞等；腿法有蹬、踢、踹、勾等。特点见少林拳。主要流传于河南一带。

劈砍拳 拳术套路。属少林拳。全套共23式。主要动作有：仙童献果、炉中偷丹、肘靠仙桩等。流行于河南一带。

螺旋拳 拳术套路。原名少林散子拳。此拳桩势低，起动快，以短打为主，发力呈螺旋。发力时，两拳紧贴胸前作内外旋转运动。与敌交手时，两拳紧靠，合力出击。主要手法有子母螺旋拳，右阴卦拳，右巽卦拳，右阳卦拳；主要步型有鱼尾步、麒麟步和跪步。螺旋拳仅在湖南涟源县流传。

工字伏虎拳 南少林洪拳套路之一。此套路以四平大马步为基本步型，以手法的运用与变化为主要内容。运动时讲究落地生根，稳扎稳打，势雄力厚，刚劲有力，套路演练速度要先慢后快。

十二趟连环腿 拳术套路。属少林拳。全套共12趟。主要动作有勾挂踩子脚、撩阴腿、反身腿、连环腿、直步弹踢等。特点以腿法见长。现主要流传于河北一带。

八打战掌 拳术套路。属少林拳。共有18式。其动作有顺手牵羊、窝肚单虎捶、黄莺倒挺碑等。其特点是手法多变。现主要流传于江苏等地。

十字长拳 拳术套路。属于少林拳。全套共33式。其动作有：顺手牵羊、劈砸旋风脚、回身坐盘截肘等。腿法有：弹腿、芙蓉腿、鸳鸯腿、双踢连环腿等。特点：腿法多，拳法少，手法多变。现主要流传于山东一带。

八步连环拳 拳术套路。全套共22式。主要动作有：连环势左右出掌、连珠炮急打三拳、拽横拳单峰贯耳等。腿法：弹、踢、挂面窝心脚等。特点：套路短小简练，势法连环。据传此拳源于河南少林寺。现主要流传于山东一带。

二郎手 拳术套路。共有33式。主要动作有：左右出掌、盘腿钩手、扫膛腿等。其特点是身法、手法、腿法多变。现主要流传于江苏等地。

二郎架 拳术套路。共有44式。主要动作有：狮子大张口、乌龙摆尾、拔草寻蛇。其特点是身、手、腿法多变。现主要流传于江苏等地。

八步短打 拳术套路。共有25式。主要动作有：上步架打、下式钩腿、马步捶等。其特点是拳打一条线，外方内圆。

力拳 拳术套路。全套共23式。其动作有：旋腿双冲拳、上步双撑拳、回身踹腿等。拳法有：砸、栽、撑、冲等。特点：以冲拳为主，少腿法，无跳跃。据习者称，现主要流传于山东一带。

二路十字燕青 拳术套路。共有35式。主要动作有：右双推掌、双圈铲、马裆洗掌等。其特点是身法、手法、腿法多变。现主要流传于江苏等地。

二路插 拳术套路。全套共40式。主要动作有：双提肘、缠封掌、左右蹬脚等。主要拳法有：摇步捶、错捶、捌捶、圈捶等。特点见少林拳。现主要流传于山东一带。

十趟少林 拳术套路，共有十路。第一路有28式，第二路有42式，第三路有36式，第四路有28式，第五路有19式，第六路有39式，第七路有37式，第八路有36式，第九路有40式，第十路有48式。主要动作有抽腿打虎、美人照镜、铁牛耕地、红梅射雁、就地栽花、梅花手、转身叶里藏花等。其特点是腿法多变。现主要流传于江苏一带。

二蹦架 拳术套路。共有26式。主要动作有：舞花穿掌、六手捧花、燕子点水等。其特点是拳打一线，外方内圆。现主要流传于江苏等地。

二蹬扑 拳术套路。全套共36式。其动作有：透步蹬扑、迎门架、撩阴掌等。腿法有：踢、蹬、挂面等。特点：多腿法，少拳法，上打下蹬（蹬扑）。现主要流传于山东一带。

功力 拳术套路。共有42式。主要动作有马步挑打血海掌、马步运手印手掌、回身双环叩归来等。其特点是拳打一线，外方内圆。

小五手 拳术套路。全套共38式。其动作有：弓步推掌、跪步架拳、砍掌扫腿等。掌法有：推、撩、压、砍等。特点：多掌法、少拳法。动作连贯。现主要流传于山东一带。

小少林 拳术套路。共有25式。主要动作有左右六手、独立护裆、并步冲天拳等。其特点是身法、手法、腿法多变。现主要流传于江苏等地。

三合阴阳掌 拳术套路。共有25式。主要动作有单飞双钩掌、阳架阴推掌、心腹双推掌等。其特点是身、手、腿法多变。

小红岩 拳术套路。全套共38式。其动作有：上步劈砸、点步拐肘、缠丝手等。拳法有：冲、劈、崩、砸、圈捶等。特点：腿法突出，动作大开大合。现主要流传于山东一带。

小夜战 拳术套路。共有42式。其动作有：李靖托塔、怀抱阴阳捶、进步连环捶等。其特点是身、手、腿法多变。

小京香拳 拳术套路。共有24式。主要动作有挂面拳、马步冲拳、虚步双勾等。其特点是身、手法、腿法多变。

小虎拳 拳术套路。全套共22式。其动作有：虚步双叩手、双峰贯耳、上步双飞脚等。拳法以冲拳为主。特点：套路短小，动作简练、少腿法。现主要流传于山东一带。

飞虎拳 拳术套路。全套共27式。其动作有：麒麟步大张口、前纵快发三捶、转身架打等。主要拳法有：架、冲、栽、劈、砸、摇等。特点：多拳法，少掌法，仿虎形、麒麟步。现主要流传于山东一带。

三环套月拳 拳术套路。属少林拳。全套共46式。其动作有：撩阴截捶、弓步拦劈掌、三环套月等。掌法有：砍、劈、挑、撩等。特点：招式连贯，环环相套。现主要流传于山东一带。

五星少林 拳术套路。共有30式。主要动作有：截掌独立担山势、恨步攒拳炮冲天、左弓右箭迎胸掌等。其特点是动作迅捷有力、左右见机行。

小凉套 拳术套路。共有22式。主要动作有上步捶、扫腿、上峰剪、拗步掌等。其特点是身法、手法、腿法多变。

三路炮 拳术套路。全套共74式。其动作有：撕掌蓬手弹踢、赶马三捶、弓步双推掌等。手法有：挑、压、冲、砸、抄及抱肘、迭肘、拐肘等。特点：手法较多，腿法多变。现主要流传于山东一带。

五路燕青霸黑 拳术套路。共有37式。动作有双推掌、捎手扫腿、转身钻拳等。其特点是身法、手法、腿法多变。现主要流传于江苏、河南等地。

太子拳 拳术套路。共有28式。动作有左斩、二砸拳、上马步等。其特点是身法、手法、腿法多变。

三路五子拳 拳术套路。属少林拳。传说由少林寺五僧人周福、普仁、普俊、普毅、广德所创。其特点是刚中带柔，柔中生刚，刚柔兼备。其变势快，定势稳，要求踢腿不过腰，行步如趟泥。手法有滚手、随手、刁手、掳手等，步法以三角步、催步、赶步、八卦步、七星步等为主。在技击上讲究以进为进，以退为进，随进、闪进、截进、诈进等，强调虚实的变化。劲道上讲究：沾连绵缠，捆滚粘随，拧钻伸卷，缠滚崩弹，横搂挤挞，钩挂挑踢。全套共四段，108势。第一段动作缓慢，蓄劲为主。第二段动作变急，运劲为主，第三段动作急速，拧劲为主，第四段前快后慢，缠卷为主。动作势名有：金刚拜佛、进步穿花、穿林捶、坐盘势等。

五子拳 拳术套路。全套共分四段，108式。第一段动作缓慢，蓄劲为主。第二段速度加快，运劲为主。第三段动作急速，拧劲为主。第四段前快后慢，缠卷为主。其动作有：拗步穿掌、马步顺手摘、跳步打掌等。特点：动作多，变势快，多讲劲，少讲招，动作名称多以梁山人物为前缀。此拳相传为明代五位僧人所创。现主要流传于山东、天津、河北、河南等地。

反功力 拳术套路。共有83式。主要动作有犀牛望月、蹲步砸拳断七寸、老和尚撞钟等。其主要特点是：动作快如风，变化如蛟龙。现主要流传于江苏一带。

文少林 拳术套路。共有41式。主要动作有饿鹰夺食、马闯中宫、张飞跨马等。其特点是：拳打一线，外方内圆。

开四门 拳术套路。共有26式。主要动作有弓步冲拳、大鹏展翅、二郎担山等。其特点是：身法、手法、腿法多变。现主要流传于江苏、河南等地。

太平架 拳术套路。共有34式。主要动作有踢打、转身玉女穿梭、黄狼搭肩等。其特点是拳打一线，手法多变。

木兰拳 拳术套路。共有49式。主要动作有蝴蝶展翅、饿狼扑食、童子送果等。其特点是：身、手、腿法多变。

天刚拳 拳术套路。共有27式。主要动作有顶心肘、金刚上殿、穿心腿等。其特点是：身法、手法、腿法多变。

反劲 拳术套路。共有35式。主要动作有武松脱铐、双砍掌、单鞭救主。其特点是：动作快如风，变化如蛟龙。

反狈二狼 拳术套路。共有20式。主要动作有转身摔狼式、闪狼式、转身封狼腰等。其特点是：闪展腾挪，身手腿法多变。

六步大架 拳术套路。全套共70式。主要动作有：赶马三捶，通天炮，震脚骑马式。掌法有：推、穿、采、托、抱等。特点：慢中有靠势，快中含刚劲，多掌法，拳法多变。现主要流传于山东一带。

六角式 拳术套路。①山东流传套路。全套共31式。主要动作有：十字腿、上步插拳、双踢连环脚等。掌法有：插、劈、推、穿、摔等。特点：多掌法，少跳跃。②江苏流传套路。共有76式。主要动作有单球翻、咬步云掌、胯捶等。其特点是身、手、腿法多变。

手杖拳 拳术套路。共有48式。主要动作有太公钓鱼、转心刺心杖、金丝缠头等。其特点是身、手、腿法多变。

少林七十二法 拳术套路。全套共60式。主要动作有：双撑掌、勾挂连环腿、翻身捶等。主要腿法有：摆、撩、踢、扫等。现主要流传于山东一带。

少林三十二势 拳术套路。包括上路、下路。上路共有32式，下路共有32式。主要动作有邱流、鬼蹴、指裆、拗鸾肘。其主要特点是身、手、腿法多变。

少林大八步架 拳术套路。全套共22式。动作有：凤凰穴窝、弓步打虎式、赶马三拳等。掌法有：推、插、穿、砍等。特点：走式多，定式少，多掌法，少拳法。现主要流传于山东一带。

少林大战拳 拳术套路。全套共72式。动作有：并步上架、顺步冲拳、弓步推掌等。腿法有：蹬、踢、弹、摆等。现主要流传于山东一带。

少林太子拳 拳术套路。属功力拳。又名功力杂拳。全套63式。动作有：阴阳捶、震脚打虎、插步劈掌等。手法有冲、劈、砸、横、架、推等。步法有踢、蹬、戳、踹等。特点：多掌法，拳掌互用，步法多变。据云此拳源于明代以后。现流传于河北沧州一带。

五虎少林拳 拳术套路。亦称"五虎开山势"。据传清咸丰年间由河南嵩山少林寺传至河北、河南、黑龙江等地。其动作具有长拳类特点。方法上讲究摩胫、拧筋、转骨、螺旋走化。劲力上是以内劲为主，抖捋发力。要求以气领先，以气行力。练功方法一般采用站弓、马桩等。

少林地趟八路 拳术套路，共有八路。第一路共有61式，第二路共有29式，第三路共有47式，第四路共有54式，第五路有14式，第六路共有19式，第七路共有19式，第八路共有18式。主要动作有跨闪怀心腿、落步后扫、上步挑打盘膝等。其特点是：多下盘动作，多腿法、脚法。

少林杂拳 拳术套路。全套共42式。动作有箭踢、搜裆腿、十字脚、斜掌、踹腿等。手法有冲拳、击掌、

穿掌、撩掌等。腿法有踢、踹、扫、蹬等。特点：以腿法见长，少窜蹦跳跃。据习者称，此拳源于河南嵩山少林寺。现主要流传于河北一带。

六架势 拳术套路。共有56式。主要动作有左右穿掌、穿喉掌、推窗亮格等。其特点是身手腿法多变。

水浒架 拳术套路。共有36式。主要动作有黑虎出洞、童子拜佛、双冲捶等。其特点是身法、手法、腿法多变。

少林架柔拳 拳术套路。属少林拳。全套共36式。动作有：穿掌右弹踢、掠手震脚按掌、转身歇步双劈拳等。掌法有：穿、推、撩、挑、切、按等。

少林拳十趟 拳术套路。共十趟。第一趟30式，第二趟40式，第三趟61式，第四趟59式，第五趟39式，第六趟46式，第七趟40式，第八趟37式，第九趟30式，第十趟39式。其动作有：豁式、翻江刺掌、踢跳二起等。手法有：挑、挂、劈、摆、砍等。特点：多掌法，少拳法，腿法多变。现主要流传于山东一带。

水浒拳 拳术套路。全套共25式。其主要动作有：架拳撩阴脚、回身连环手、撞膝转身等。手法有：穿、刁、扒、挤、撩等。腿法以穿心、撩阴脚为主。特点：多掌法，少拳法，常以连环手法出现。现主要流传于河南商丘等地。

少林短打破刀路 拳术套路。共有22式。主要动作有：倒步登楼、一剁竖登腿、翻手一蹬打等。特点是腿法多变。

少林禅 拳术套路。分六路。第一路共有68式，第二路共有67式，第三路共有55式、第四路共有49式、第五路共有37式、第六路共有61式。其主要动作有：摆莲腿、龙行步、连环打、利刃入鞘等。特点：拳打一线，腿法多变。现流传于江苏等地。

水浒溜脚 拳术套路。共有28式。主要动作有顺手推碑、武松打虎、回头望月等。其特点是身法、手法、腿法多变。

少林精拳 拳术套路。共有35式。主要动作有金刚入定、美女抱瓶、金刚腿等。其特点是身法、手法、腿法多变。

少林靠身捶 拳术套路。共有35式。主要动作有右横捶、退步挑打、顺手斜飞等。其特点是身法、手法、腿法多变。

内家少宗拳 拳术套路。全套共70式。动作有：钩挂连环腿、双剪、前后扫蹚等。拳法有：劈、挂、挑、盖、横等。特点：掌、拳法较多，腿法丰富，动作连环。现主要流传于山东一带。

五封掌 拳术套路。全套共32式。动作有：马步撑掌、左右搂手踢腿、弓步插掌等。掌法有：撑、推、劈、撩、插、按等。特点：以掌法为主，多转善变。现主要流传于山东一带。

六拳势 拳术套路。共有50式。主要动作有蝙蝠落地、狮子大张口、何仙姑懒睡牙床等。其特点是身、手、腿法多变。现主要流传于江苏等地。

六盘架子拳 拳术套路。属少林拳。全套共六路、24式。主要动作有：顺水推舟、鹞子翻身、双凤缠腰等。特点见少林拳。由还俗和尚伊长法于清初传入豫东一带。

五路关东拳 拳术套路。属少林拳。全套共31式。其主要动作有：仆步切掌、垫步劈掌、跨步击掌等。掌法有：劈、切、按、摆、撑等。特点：多掌法，少拳法。现主要流传于山东一带。

凤凰落宝 拳术套路。共有26式。主要动作有六龙摆尾凤栽花、金鸡独立双展翅、半空吊下提拦捶。其特点是变化如蛟龙，刚健有力，动作快如风。

六路短打 拳术套路，共有六路。第一路共有10式，第二路共有8式，第三路共有8式，第四路共有4式，第五路共有10式，第六路共有10式。主要动作有赶马拳换身进步、撩阴进步顶心肘等。其主要特点是动作快如风，变化如蛟龙。

双醉拳 拳术套路。全套共26式。其动作有：劈扣拳、崩弹腿、转身劈打等。腿法有：弹、截、扫等。基本要求是：撇、架、劈、挂、进、击、销、拿八字。特点：形带醉意、步法多变、闪展进击、虚诱实打。现主要流传于山东一带。

四门拳 拳术套路。属于少林拳。全套共26式。主要动作有：摆腿一捶、蹬山势、打虎势等。主要腿法有：蹬、弹、踢、撩、摆莲等。现主要流传于山东一带。

甘凤池十三手 拳术套路。共有36式。主要动作有湘子挎篮、燕子抄水、黑虎出洞等。其特点是勇猛快速，变化多端。

四击拳 拳术套路。共有46式。其主要动作有翻身旋风脚、左右撩阴捶、仆步托掌式等。其特点是身、手、腿法多变。现主要流传于江苏等地。

四平拳 拳术套路。属少林拳。全套共29式。其动作有：架拳挑腿、蹬扑、弓步劈拳等。腿法有：踢、外摆、里合、挂面、弹等。现流传于山东一带。

卯时拳 拳术套路。共有28式。主要动作有并步怀中抱月、腾空外摆莲、并步栽拳。其特点是身、手、腿法多变。现主要流传于江苏等地。

四青拳 拳术套路。属少林拳。全套共31式。动作有：虚步崩捶、弓步撞捶、挂面脚等。拳法：抱拳、撩拳、崩捶、撞捶、送捶等。特点：多拳法，少用掌，

步法多变。现主要流传于山东一带。

玉环捶 拳术套路。共有15式。主要动作有双飞掌、摆莲腿等。其特点是拳打一线，外方内圆。

四路活腿 拳术套路。分四路。第一路有6式，第二路有5式，第三路有2式，第四路有2式。主要动作有怀中抱月、金鸡报晓等。其特点是腿法多变。

地煞拳 拳术套路。共有29式。主要动作有舞花钩月手、舞花燕形、撩阴托地掌等。其特点是拳打一条线，外方内圆。现主要流传于江苏一带。

四路燕青短打 拳术套路。共有47式。主要动作有转身扫腿、右抱拳、转身穿掌等。其特点是身法、手法、腿法多变。

地趟架 拳术套路。共有39式。主要动作有舞花通天炮、马步冲捶、交叉封锁势等。其特点是腿法多变。

四趟捶 拳术套路。共有47式。主要动作有棚手上三步揣捶、偷步梅花手、撩腿通天捶等。其特点是身、手、腿法多变。

头趟腿 拳术套路。共有17式。主要动作有小缠蝶肘、崩拳、箭腿等。其特点是拳打一线,外方内圆。现主要流传于江苏一带。

连五掌 拳术套路。属少林拳。全套共21式。其动作有：滑步缠封掌、打花小挑、滚身蹬山式等。掌法有：推、招、缠封等。特点：多掌法，少拳法，套路直来直去,朴实无华。现主要流传于山东一带。

合手 拳术套路。共有62式。主要动作有平心掌、穿心掌、挑掌等。其主要特点是乘势倒峰入，左右见机行。

闯少林 拳术套路。共有37式。主要动作有马裆洗掌、顶心肘、抽拳切掌等。其特点是拳打一线，外方内圆。

关东拳 拳术套路。共有65式。主要动作有连环腿、窝心脚、旋风腿等。其特点是连环弹踢，腿法多变。现主要流传于江苏各地。

百鸟擒凤 拳术套路。共有32式。主要动作有肘扎、上分手、带肘等。其特点是身法、手法、腿法多变。

阴阳十八手 拳术套路。共有18式。主要动作有阳击手、阴击手、连环手等。其特点是手法多变。现主要流传于江苏各地。

关西坡连拳 拳术套路。全套共55式。主要动作有：斜肋纵步剪步捶、一腕打彩捶、转身上步提膝通天捶等。手法有：挑、架、劈、云等。特点：抓、打、擒、拿等，其中以掌法为主。现主要流传于山东一带。

杂杂捶 拳术套路。共有70式。主要动作有湘子挎篮、鹞子钻天、大蟒翻身等。其特点是身、手、腿法多变。

百花手 拳术套路。共有27式。主要动作有雷公挟伞、将军盖步插旗、单鞭救主等。其特点是勇猛快速，动作快如风。现主要流传于江苏各地。

扫腿地躺拳 拳术套路。共有18式。主要动作有单劈、左右开弓、二起腿等。其特点是身法、手法、腿法多变。

武少林 拳术套路。共有41式。主要动作有搂膝冲拳、托天掌、马膛冲拳。其特点是拳脚如飞箭，转身似拉钻，伏若龙入洞、起同鹰钻天。现主要流传于江苏、河南、河北等地。

连步三十六手巧打 拳术套路。共有35式。主要动作有刷手上架、打虎式、冲天炮等。其特点是身、手、腿法多变。主要流传于江苏等地。

武松独臂拳 拳术套路。共有47式。主要动作有左里合腿、行步、箭弹等。其特点是身法、手法、腿法多变。

武松跌打拳 拳术套路。共有57式。主要动作有双铲腿、十字蹬、脱腮等。其特点是身、手、腿法多变。

岔枪拳 拳术套路。共有30式。主要动作有棚手外摆莲、里合腿、弓步架打等。其特点是拳打一线，外方内圆。现主要流传于江苏等地。

还挟锦还功 拳术套路。共有44式。主要动作有虚步丹凤朝阳、反身双扑地、磨盘腿旋风腿马裆冲拳。其特点是勇猛快速，变化如蛟龙，身、手、腿法多变。

灵球 拳术套路。共有18式。主要动作有转身朝花掌、转身挑帘掏心拳、晃身跻腿等。其特点：动作快如风，拳打一线，外方内圆。

乱拳 拳术套路。全套共分二路，第一路20式，第二路20式。主要动作有：翻身脚、腋里藏花、斜插式等。掌法有：推、砍、按、撩、挑等。特点：虚式较多。亦有醉势出现。现主要流传于山东一带。

岳飞斩手 拳术套路。共有32式。主要动作有：奔沙步、悬崖勒马、二郎担山等。其特点是身法、手法、腿法多变。

金手拳 拳术套路。共有37式。主要动作有：太保拴旗、进步美女梳妆、回身凤凰晒羽等。其特点是手法多变。

罗汉闪电掌 拳术套路。共有55式。主要动作有扣眼劈掌、右弓步掌、击掌飞脚等。其特点是身法、手法、腿法多变。

夜行势 拳术套路。共有50式。主要动作有偷水过山、白猿探山、夜行一张犁等。其主要特点是身、

手、腿法多变。

拗步少林 拳术套路。共有36式。主要动作有进步白蛇吐信、撩衣拗步抱拳、拗步十字崩拳等。其特点是拳打一线，外方内圆。

武松醉打快活林 拳术套路。共有32式。主要动作有吊毛、弓步照杯、绞子腿起身等。其特点是身法、手法、腿法多变。

狄青腿 拳术套路。属少林拳。全套共26式。主要动作有：里拨外拨、里合外摆莲、转身飞脚等。主要的跳跃动作有：腾空飞脚、腾空摆莲、旋风脚等。特点：重腿法，多跳跃。现主要流传于山东一带。

夜战八方势 拳术套路。共有43式。主要动作有三角捶、玉女穿梭、喂心掌等。其特点是拳打一线，外方内圆，现主要流传于江苏等地。

封锁架 拳术套路。共有43式。主要动作有舞花冲捶、凤凰三点头、喜鹊登枝等。其主要特点是手法多变。

架子拳 拳术套路。属少林拳。全套共40式。主要动作有：马步架推掌、弓步背摔、转身蹬扑。腿法有：踢、摆、侧踹、蹬扑等。特点：见少林拳。现主要流传于山东一带。

神化少林 拳术套路。共有34式。主要动作有金鸡独立双展翅、鹰落沙滩、大旋风马裆冲拳。其特点是拳脚如飞箭，伏若龙入洞，起同鹰钻天。

洗心拳 拳术套路。共有7式。主要动作有面壁出宝、天女散花、独芦过江等。其特点是身法、手法、腿法多变。现主要流传于江苏等地。

南北拳 拳术套路。共有16式。主要动作有上步弓打、转身打花掌、地扫等。其特点是身法、手法、腿法多变。

枣子捶 拳术套路。属炮拳。全套共24式。其主要动作有单抹眉、单摔、单崩、捶抹肘等。主要击法有摔、打、踢等。现流行于山东一带。

埋伏拳 拳术套路。全套共43式。主要动作有：金鸡独立、单峰贯耳、尖子脚等。手法有：冲、贯、劈等。现主要流传于山东一带。

唐拳 拳术套路。共有58式。主要动作有马上夹劈、右冲拳、十字腿等。其特点是身、手、腿法多变。现主要流传于江苏等地。

鸳鸯步 拳术套路。共有52式。主要动作有双压、探掌、挂腿等。其特点是身法、手法、腿法多变。

鸳鸯楼 拳术套路。共有34式。主要动作有猴子滚花、一掌一滚、反拳等。其特点是身法、手法、腿法多变。

敬德洗马 拳术套路。共有64式。主要动作有右弓步斜飞式、进步二起旋风腿、捡踢进步马裆右冲拳等。其特点是闪展腾挪、身手腿法多变。现主要流传于江苏各地。

混元掌 拳术套路。全套共31式。主要动作有：转身劈掌、翻臂掌、提压肘等。拳法有：双送捶、翻臂捶等。特点：多掌法、肘法、少拳法。现主要流传于山东一带。

童子拳 拳术套路。共有36式。主要动作有顺风贯耳、栽捶护身、童子拜观音等。其特点是身、手、腿法多变。

硬八势 拳术套路。全套共50式。主要动作有：独立亮掌、击步踢脚、震脚进步栽捶等。主要腿法有：弹、踹、蹬、前后扫腿等。现主要流传于山东一带。

童子拜佛拳 拳术套路。共有26式。主要动作有白鹤亮翅、童子拜佛、左右犀牛望月等。其特点是身法、手法、腿法多变。

散手拳 拳术套路。共有30式。主要动作有白蛇吐信、金弓射虎、拨云登月等。其主要特点是身、手、腿法多变。

朝阳拳 拳术套路。共有36式。主要动作有扑步下按、一撩一打、骑虎式等。其特点是身、手、腿法多变。

葫芦套 拳术套路。共有32式。主要动作有跳步转身护心拳、转身击掌踏步怀抱月、后倒扫通心拳等。其特点是拳打一线，身、手、腿法多变。现主要流传于江苏各地。

寒鸡跨凤 拳术套路。共有45式。主要动作有马裆拍掌、右搂左打、右半扫白鹤亮翅等。其特点是勇猛快速，闪展腾挪，身、手、腿法多变。

梅花精拳 拳术套路。共有31式。主要动作有雷公击鼓、左千人还捶、右行步吞拿手等。其特点是身法、手法、腿法多变。传者称此拳源于河南登封少林寺。

壹佰单捌式 拳术套路。全套共108式。主要动作有：翻身劈掌、打阴捶、二起捋发等。主要掌法有：插、撩、摆、砍、推等。特点：多掌法，少拳法，打法连贯。现主要流传于山东一带。

黑虎翅 拳术套路。共有25式。主要动作有套步护元捶、跳步丁步双架捶、怀球退步赶肘等。其特点是拳打一线，手法多变。现主要流传于江苏各地。

短铐 拳术套路。共有34式。主要动作有分水掌、就地拾金花、撩铐等。其特点是身、手、腿法多变。

普提拳 拳术套路。全套共分十二趟，即十二个组合动作。共41式。主要动作有：海底掏沙、大舞花、三击掌等。掌法有：推、插、切、挑、撩等。特点：多掌法，少腿法。现主要流传于山东一带。

嵩阳手 拳术套路。共有27式。主要动作有寸腿、反砸拳、败势等。其特点是身法、手法、腿法多变。

跻步练拳 拳术套路。全套共39式。主要动作有：穿喉连环掌、跃步右劈砸拳、转身进步左贯拳等。主要掌法有：挑、劈、撩、推、剁、亮等。特点：多掌法，少拳法，腿法多变。现主要流传于山东一带。

燕青短打 拳术套路。共有28式。主要动作有腾空飞脚、上步砸拳、弓步推掌等。其特点是身法、手法、腿法多变。



燕青短打

燕青架子拳 拳术套路。共有35式。主要动作有膝步右冲拳、提膝勾手挂掌、回身打虎势等。据传者称，此拳源于河南登封少林寺。

八大招 开门八极拳之招法主体。八极拳以"六大开"、"八大招"为本，构成各式套路。是用于技击和总领其它八极散招主要招法。八极拳家视八大招为较艺取胜的有效招法。其内容是以"猛虎硬爬山"、"眼望三见手"、"迎门三不顾"等八个招法为主体，深化八极拳的各种劲道及技法。每一招均可迭逞转换，招招通达，故以"大"相称。

八极小架 拳术套路。属八极拳基础套路，架子功。学练八极拳，皆从小架入手。全套两趟22势。基本拳势有里门顶肘、开弓势、揣裆、打阳掌、小缠等。以盘练架势、耗控劲道。要求慢拉陡发，控势调劲。

八极母 拳术套路。属八极拳。全套共有28式。其主要动作有：迎风朝阳掌、张飞三击鼓、转身撩阴掌等。手法有：挑掌、撩掌、推掌、冲拳等。特点：多掌法，少肘法。据云，清朝雍正年间以后，始见传于河北、山东一带。

八极单打上架 拳术套路。属八极拳。全套共有34式。其主要动作有十字双推掌、挂打式、猛虎爬山式等。手法有：推、拿、顶、砸、撩等。特点：多掌法，少腿法。据云，清朝雍正年间以后，始见传于河北、山东等地。

八极捶 拳术套路。属八极拳。全套共有36式。其主要动作有：马步架冲拳、拦腰系带、狮子大张口等。主要手法有：冲、架、砍、拍、按等。特点：多拳法，少掌法，步法稳健。据云，清朝雍正年间以后，始见传于河北、山东一带。

小八极 又称宁津八极，主要流传于山东宁津和吉林长春一带。宁津的八极，拳套是四趟、叫死、硬活、散手。其风格接近长拳，架子矮，蹿跳步多。在器械上，主要是棋盘大刀、盘龙枪、烟火棍以及独有的八趟八极刀架。单刀是罗汉刀。此外还要学一趟气势刚猛的黑虎拳做为辅助。

六大开 开门八极拳拳法根基。八极拳称"开门"者，以六大开为据。"开"是打开对手门户(防守架子)的意思。"六大开"是六种打开对手门户的招势。即顶、抱、担、提、挎、缠等六种。顶，是指用肘、肩、头、膝等部位进攻的招势；如里门顶肘、外门顶肘、擢打顶肘等。抱，是指抱势、藏锋、抱打等；如抱打顶肘、抱打挨靠等。担，是指拦截、拆击对手招势的方法；如担阳打等。提，是指由下而上的阴手招势；如提领、提肘、顶膝等。挎，是指摔、跌的招势和技法；如挎塌等。缠，是指缠、拿的招势与拔法；如大缠、小缠等。六大开贯通于八极拳各拳术套路之中。

四郎宽 拳术套路。属八极拳。全套共有63式。其主要动作有：左右碟子手、挑塌肘、通天炮等。手法有：顶、劈、挑、穿、挂等。特点：势险节短，拳法暴猛、刚烈。据云，源于河北沧县，始于清朝雍正年间，主要流传于河北、山东等地。

应手拳 拳术套路。属八极拳。全套共有60式。其主要动作有上步冲捶、盖马三捶、进步崩掌等。手法有：劈、崩、撩、冲、砸等，还有顶肘、搂靠等。特点：掌法、拳法并用，少腿法、肘法。据云，清朝雍正年间以后，始见流传于河北、山东等地。

金刚八式 拳术套路。属八极拳。全套共有八趟，因由8式组成而故名。主要动作有：降龙、伏虎、劈山掌等。特点：式少、拳刚。据云，清朝雍正年间，始见传于河北沧县一带，主要流传河北、山东等地。

散手八极 拳术套路。属八极拳。全套共有26式。其主要动作有：蹬山式横拳、上步连发掌、转身二起脚等。手法有：勾拳、冲拳、劈掌、撩掌等。特点：拳法、掌法并用，少腿法。据云，清朝雍正年间以后，

始见流传于河北、山东一带。

花八极拳 拳术套路。属八极拳。全套共24式。主要动作有冲天捶、捶贯耳、弹腿踢阴等。主要手法有冲、推、击、格、顶等。

柔八极拳 拳术套路。属八极拳。全套共36式。主要动作有打虎式、拨云击掌、箭步劈掌等。主要手法有推、按、撞、分、绞等。特点见八极拳。

十二大蹚子 通备拳根基拳法之一。它与大架子构成通备拳劲道、气息、招法、拳势、身形、步法的基础。其内容以滚、勒、劈、挂、斩、卸、剪、採、掠、擯、伸、收、摸、探、弹、砸、擂、猛及翻扯辘辘、辘辘翻扯等技法和劲道，溶注于单劈手、开门炮、招风手、抄捶、双撞掌等十二个蹚子之中。并以此装劲、运气、调势、操腰、活步。练法以麒麟步为行势，在运动中盘招。每一招势左右对偶，操练时，既可单蹚行进，又可接势回返盘练。通备拳所属拳械、招法等均以此为基础。

通臂二十四连环手 通臂拳散手。亦称"通臂散打二十四式"。分前、中、后八手。依次为：抖铃手、冲拳、摔拍踏、双引手、红脸照镜、指挑拍、掸手、抹袖；劈山炮、掳手炮、贯耳捶、劈砸捶、鹞子串林、五鬼探头、劈拳、七首拳；吊袋、群捉、黄龙探爪、退步八门、魁星点斗、靠山、金龙合口、白猿献桃。较艺时可单用、几手连用，亦可串用。演练时各手则以"引手式"相接。今之天津、河北、四川、云南流传较广。

二堂拳 拳术套路。属通背拳。全套共有34式。主要动作有：上步拦腰掌、卧步双切掌、上步挑山等。手法有按、拍、切、挑、摔、斩、弹等。基本步法有行步、散步、连环步、转环步等。主要流行于北方一带。

飞虎拳 拳术套路。属通备拳第三路子拳。通备拳原有两路子拳，清代末年，马凤图以通备大架子中的"大坐盘"、"左横右採"、"戳指掌"、"滚勒擯掠"为基础，溶注通备散招"五花炮"、"七星捶"以及"朝阳手"、"点子腿"和各种腾跃腿法组成此拳套。全套有六十余势、六趟。手法有冲、点、劈、挂、撞、掸等，拳、掌、指、勾皆使；腿法有弹、点、坡、丁、踹等。招势以连发多击为特点。民国初年，被纳入通备拳的第三路子拳。

大架子 拳术套路。全称"通备大架子"。属通备拳的根基拳套。全套有百余个拳势、招法，共十四趟。其内容以"通备十二大蹚子"为主体，汇集通备拳的主要拳法、招势，并以吞吐伸缩、虚实往返、翻扯辘辘、滚勒劈挂、似有若无等通备劲道，构成"通神达化，备万贯一"的通备拳母体。一路劈挂拳，二路青龙拳、三路飞虎拳均由大架子产生。通备拳家称大架子为"母"，劈挂拳、青龙拳、飞虎拳为"子"。大架子慢拉柔练，主要以调劲、运气和盘势为旨；各路子拳求其快打疾发。通备拳操练法则中之"慢拉架子"即指此。

大跨步 通备十二大蹚子之一。属运用通备劲贯注于大劈大挂之中的招势。下盘跟步抢进，上盘两臂交叉抡臂拗势大劈。上下成剪绞状。落步与抡劈同时完成，左右交替进行。要求拧腰切胯，上下齐发，力合一点。上臂松长探远，足跟贴地跨进。含胸拔背，收腹敛臀，肩沉气按。

太淑拳 拳术套路。属通备拳第四路子拳。全套64势、3段、6趟。民国时期，由马凤图组编并定名。1945—1948年将一段（1、2趟）列为西北师院体育系教材。其内容以通备散招为主，并溶注太祖八斩、螳螂九手和顶场、后蹶、前坡、鸳鸯腿等腿法。套路由简入繁，既可分段、并段成一套路，又可六趟一气呵成。劲道讲究辘辘翻扯、吞吐伸缩、滚勒劈剪。

六路踏掌 拳术套路。属通臂拳。全套共有29式。基本动作有顺步踏掌、双活臂、双推山等。主要手法有摔、拍、踏、採等。特点：多手法、少腿法，挥臂如轮。主要流行于北方一带。

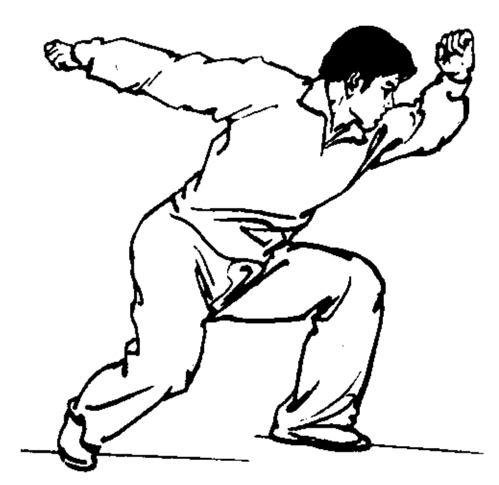
六路行状 拳术套路。属通背拳。共六种行状的组合练习，以练习步法为主。一、大鹏展翼，动则腾身跃步。二、猿猴出洞，动则弹簧步。三、猿猴闪身，动则摇身膀倚步。四、一字化击炮，动则是激步、进步、连环步。五、十二连珠炮，动则提膝步。六、奇形化击炮，动则闪展步、摇身飞步。

北套拆拳 拳术套路。属通背拳。全套共有40式，基本动作有：双推山、金鸡抖翎、大引手等。主要手法有抖、捋、崩、摔、劈等。主要流行于北方一带。

连手大架 拳术套路。属通背拳。全套共有59式。基本动作有劈山炮、回身大引手、绕步踏掌等。主要手法有摔、拍、踏、推等。主要流传于北方一带。

青龙拳 拳术套路。①又名"挂拳"。属通备拳第二路子拳。旧时传习甚严，新中国成立后，由甘肃、陕西传至全国各地。全套由60余拳势、8趟组成。它与劈挂拳相对偶。其主要招势以挂掌组成，两臂多以上挂和连环挂掌通贯其拳、身、腿法之中。拳歌称"龙拳挂势阵翻飞"。身法讲究大开大合，吞吐伸缩；劲道以通备劲溶注于各个拳法、招势之中。套路多行势。②流传于四川成都、广汉、绵阳、东至一带，

为五龙拳之一种。主要手法有插、抓、搓、拿、挖、拧、点、戳；拳法有楞、扑、顶、压、过、捣；腿法有勾踢、撩挂、蹬、弹、点、踹、拐、提绞、剪。主要动作有青龙出水、青龙腾云、云龙现身、青龙吐雾、青龙吐云、青龙转身、青龙摆尾、青龙戏水、青龙落地、青龙探爪、横空旋绕、双龙戏珠等。其讲究“龙爪、蛇腰、穿梭步”,以走功为基础，常于小道、烂泥地、沙滩地练习。有青龙刀、剑、枪等器械套路。



青龙拳

南套折拳 拳术套路。属通背拳。全套34式。主要动作有：中拳四平炮、推窗望月、上步五花炮等。手法有：摔、拍、劈、捋等、步法有：散步、连环步等。特点：多手法、少腿法，手法多变。主要流传于北方一带。

通背掌 拳术套路。属通背拳。全套共39式。其主要动作有：捋带钻心炮、外撞腿，迅雷掌等。主要手法有：引手、中拳、劈掌、藏花手等。特点：腰背发力，放长击远，拈衣发劲，着力冷弹，一气呵成，劲势不断。此拳是修剑痴根据自己多年的实践体验创编而成。



通背掌

通背连环掌 拳术套路。属通背拳。全套共55式。其主要动作有：摇身膀敲、三环迎面掌、狸猫扑鼠等。手法除摔、拍、穿、劈、攒五掌外，还有：圈揽手、掩手劈山、群捉劈山、擢挑劈山、扑按掌等。特点：探背松肩，甩膀抖腕，一手二手连三手，大开密合，意气贯穿。据云，清朝中叶，祁信由浙江传至河北固安。始称祁家门，后称通背。有老祁、少祁之别。

通备弹腿 弹腿的一种。为通备拳入门技艺。近代通备名家马凤图在原有弹腿基础上加入多种技击腿法，并对三盘技艺作了大量改进。马贤达进而分势立名，著文释述其理、法、势。此弹腿着重身法和腿法。腿法除弹、蹬外，另有点、穿、庄、坡、踩。手法以冲、掸、托、截、掳、推、劈、挂为主。身法注重吞吐伸缩，大开大合，拧腰切胯，三体同功。劲道讲求滚劲、勒劲、劈劲、挂劲，翻扯辘辘劲。练法上讲究肩沉气按，溜臂合腕，意劲贯一，内外相合，通神达化，刚柔寄于体，招势贯于通。起、收势均贯有单劈手，以顺劲路，活肩腰。现代有中、日文版《通备十蹚弹腿》刊行。

通臂老架 拳术套路。属通臂拳。全套43式。基本动作有：迎面掌、怀中抱月、盖步单斩手等。手法有：插、牵、捋、摔、劈、拍等。特点：抡臂成圆，放长击远。

野马奔槽 拳术套路。属通背拳。全套48式。主要动作有：三环迎门掌、双摔掌、搅山炮等。手法有：摔、拍、穿、劈等。腰背发力、抡臂成圆、放长击远。主要流传于北方一带。

鹞子穿林 通备拳十二大蹚子之一。属通备拳行场过步，抢门揸招的基础练习。上盘以戳指掌为基础，内藏勾、挂、击、掳、滚、勒、劈、挂、斩等；下盘在行步中内涵漂、勾、顶、踹等腿法。

操手起脚 通备拳十二大蹚子之一。又名“野马奔槽”、“连五手”。由上盘四手、加发一桩腿构成。在行进中左右盘练组成蹚子。

十路行拳 拳术套路。属鹰爪翻子门。既有鹰爪拳的手法，又有翻子门的拳脚。手型似鹰爪，手法以刁、挑、提、冲、掳等为主。手法简捷，步法灵活多变。腿法有：迎门踩子脚、侧身踩脚、翻身中踢、撩阴腿、迎面踢等。共有十路，动作势名有：拗步上带手、抹肘刁手、反式挑手、外擒、古树盘根、中带手、翻拳中踢、闪步提打等。

健宗翻 拳术套路。属翻子拳主要套路之一。甘肃、陕西、青海、新疆及华北部分地区广为传播。民国初年由马凤图所传。全套两趟、32势。起收势均取“旗鼓势”。主要拳势有：旗鼓势、右圈捶、连发四箭、捧锁手，抢步双撞藏，左圈捶、叶底藏花（腿法）、回

身势、突发探海拳、锁手踩子、千斤坠、开石雷、铁幡杆、连环顶场、鸳鸯腿紧发闪翻手等。

十二路鹰爪翻子行拳 拳术套路。属于鹰爪翻子门。全套分十二路。一路五郎捶、二路坐盘腿、三路连环腿、四路扇打踢腿、五路刁手跳踢、六路独蟒出岸、七路抱桩腿、八路插步双擒、九路跟步抓打、十路闪展打掌、十一路十三掌、十二路护肘掌。特点:出手拳掌打,回手鹰爪抓,双拳密集如雨,发劲脆快迅猛。载于《鹰爪翻子拳》。

中八翻 拳术套路。共有46式。主要动作有:流星奔腿太阳、小孩点信等。据传者称,此拳源于河南登封少林寺,现主要流传于江苏等地。

站桩翻 拳术套路。属翻子拳主要套路之一。其内容依拳歌"出手打鼻梁,缩手奔胸膛"等八句为据,在"翻子不回家、翻子一挂鞭"的传统习俗的要求下,较早的拳套只有八势一个单趟。民国以后,按照武术套路演练时起、收势归于一地的要求,逐步发展成两趟。其手法亦随之加密。东北和西北所传播的站桩翻歌同势同,但源同流异,在套路结构及劲道运用上各有特色、各有新异。新中国成立后,随着武术运动的发展,翻子拳已成为竞赛项目之一,遍及全国各地。站桩翻与萃八翻合练,已成为竞赛场上翻子拳代表套路。

蹿脚 传统拳术。今流传于辽宁抚顺市、清源县等地。其特点是:动作灵活多变,手脚并用,攻防明显。动作招式有:十字捶、玉环步、鸳鸯脚、蹿子翻手拳等。套路有五花炮,一路金刚拳、二路金刚拳等。

闪式连环鸳鸯腿 戳脚套路。属戳脚武趟子之一,流传于东北辽宁、河北、甘肃、西安等地。此套路重腿法,短小精练,攻防实用性强。

十八索 拳术套路。属七星螳螂。全套共23式。动作有:左采右劈左措拳、双绞右挂耳、双压滚龙肘等。拳法有:崩、措、劈、栽等。现主要流传于山东一带。

小翻车 拳术套路。属七星螳螂。全套共42式。动作有:辘辘拳、右劈右扣手、跳步扣步翻车等。拳法有:崩、冲、劈、採、圈及辘辘拳等。特点:拳法多变,招势连贯,突出翻车辘辘捶。现主要流传于山东、辽宁、吉林等地。

双封 拳术套路。属六合螳螂拳。全套共六段,53式。动作有:螳螂双封、螳螂连环三封手、螳螂单刁手等。手法有:搂手撩阴、双封、砍劈、崩挂等。包括封、崩、缠、点、撩、勾、砍、劈、穿、刁、采等多种技法。其劲法讲究"缠丝劲"。以单、双三封等手法为主,上封下截。据习者称,此拳源于山东。现主要流传于山东、辽宁、广东等地。

双插花 拳术套路。属七星螳螂。全套共27式。动作有:左劈挑栽拳、右圈拳、舞花盖掌等。拳法有:栽、劈、摆、挑、圈、措等。套路短小、势法多变,多拳法,少掌法。现主要流传于山东、辽宁等地。

地功摘要拳 拳术套路。亦名"地功螳螂拳"。据说,该拳是宋子德以梅花螳螂拳为基础,吸收地功拳的某些招法编创而成。

白猿孝母拳 拳术套路。属螳螂拳系。因仿效猿猴生活习性、搏斗动作而名。该拳以冲拳、崩拳、抹拳、采手、刁手等为主要手法。

白猿献果拳 拳术套路。属螳螂拳系。因仿效猿猴生活习性、搏斗动作而名。该拳以冲、劈、圈、采撩、刁崩、盖等为主要手法。全套41势。动作有:采三手、黑虎掏心、点步左圈拳等。现主要流传于山东一带。

白猿出洞拳 拳术套路。属螳螂拳系。因仿效猿猴生活习性、搏斗动作而名。该拳以冲拳、贯拳、钩拳、抹掌、采手等为主要手法。全套分4段32式。主要动作有:采三手、左封右崩拳、连环措拳等。拳法有:措捶、圈捶、崩拳等。套路短小势险,多拳法,少腿法。据习者称,此拳为民国初年范旭东所传。现主要流传于山东、辽宁一带。

白猿偷桃拳 拳术套路。属螳螂拳系。因仿效猿猴生活习性、搏斗动作而名。以冲拳、贯拳、采手、刁手等为主要手法。

白猿攀枝拳 拳术套路。属螳螂拳系。因仿效猿猴生活习性、搏斗动作而名。该拳以冲拳、劈拳、钩拳、采手、刁手等为主要手法。

黑虎交叉 拳术套路。属七星螳螂。全套共29式。主要动作有:左措拳七星步、右圈拳斧刃脚、底漏右砍掌等。主要手法有:措、闭、采、圈崩等。套路短小,势法多变,以措拳为主。据习者称,此拳传自山东范旭东。现主要流行于山东、辽宁等地。

乱接 拳术套路。属螳螂拳系。全套26式。其主要动作有:左勾右措捶、挑袍肘、双提双剁等。拳法有:截、劈、砍、挑、崩、砸、插等。

柔灵 拳术套路。属七星螳螂。全套共42式。主要动作有:劈砸崩太阳、右采三手、挑打撩阴拳。拳法有:圈、摆、劈、崩等。特点见七星螳螂。现主要流传于山东等地。

贴刺 拳术套路。属六合螳螂。全套共22式。主要动作有:带进避贴手、捆封手、左右螳螂勾砍等。手法有:挂穿、勾挑、勾搂倒打搂抓等。套路短小,

手法连贯，多拳法，少腿法，步法多提拖跟步。现主要流传于山东、辽宁等地。

崩补 拳术套路。属螳螂拳。全套38式。其主要动作有：右补捶、连环错掌、左封右崩捶等。拳法有：崩捶、补捶、挑捶、插捶、挫捶等。腿法有：踢档、斧刃等。此拳讲究打上捎下，打下翻上，套路不回原位。

梅花路 拳术套路。属梅花螳螂。全套39式。其主要动作有：左封右崩捶、缠鞭过耳、双封闭门脚。拳法有：崩、圈捶、缠、劈、翻等。腿法有：鸳鸯脚、闭门脚、刺肘脚、跺子脚等。特点：手法密集，动作快速。

崩步 拳术套路。属七星螳螂。全套共42式。主要动作有：顺步右补拳、左采右劈拳、螳螂扑蝉等。肘法有：压、撩阴、弥肘等。拳法较多，突出肘法。主要流传于山东、辽宁等地。

短捶 拳术套路。属六合螳螂拳。亦名百拳摘，全套共九段72式。主要动作有：马猴连环勾挑、左右连环八翻捶、迎面反背掌等。手法有：掠手、砍劈、勾挑、撩阴捶、反背捶等。套路势长，手法密而连贯，以拳、肘法为主，步法变转灵活，进退提拖。据习者称，此拳为清朝同治年间魏德林所传。现主要流传于山东、辽宁、吉林、北京、广东等地。

插捶拳 拳术套路。是七星螳螂拳系中的徒手套路之一。该套路的风格和技法要求介于长拳和螳螂拳之间。此拳分4段共34式。以冲拳、劈拳、横拳、钩拳、采手、刁手等为主要手法。主要流传于山东一带。

照面灯 拳术套路。属六合螳螂拳。全套共四段39式。主要动作有：封手右弹腿、底漏圈、双帮肘、撑磨掌等。手法有：封劈、劈截、封手、勾搂等。特点：拳法多于掌法，步法闪展灵活，提拖迅速。现主要流传于山东一带。

截手圈 拳术套路。属六合螳螂。全套共23式。其主要动作有：截手圈、斧刃脚、勾搂捶、鸡步坐山式、大猿式等。运动路线直来直去。传说为同治年间魏德林所传。

摘要拳 拳术套路。属螳螂拳系。有88个打法，手法以短打为主，一招三势，快速连贯。其歌诀曰："螳螂臂砍王郎传，细学螳螂来扑蝉，两脚踏正十字步，抡开两柄似闪电，出指先点人中穴，摘星换月上下翻，半蹲起膝低头捶，横正螳螂四外翻"。

锉钢 拳术套路。属七星螳螂。全套共34式。主要动作有：左措拳七星步、挑打撩阴、底漏连环圈等。拳法有：圈、措、崩、截、扑心等。特点：拳法多变，以崩、措居多。现主要流传于山东等地。

藏花 拳术套路。属六合螳螂拳。全套共3段25式。主要动作有：藏花手、大封手、勾搂捶等。手法有：插拿手、封劈掌、盖顶、捆封手等。特点：手法密疾紧凑，掌法多于拳法，套路直来直去，不归原位。现主要流传于山东等地。

蹦步拳 拳术套路。又名大蹦步拳。属螳螂拳系。此拳是螳螂拳入门的初级套路。全套分4段，共34个动作。以钩手、崩拳、采手、冲拳、刁手等为主要手法。

小子拳 拳术套路。属猴拳。全套共有20式。其主要动作有：空中抓手、左右独立式、左右弓步搂掌等。特点：弯肘垂手，手法多变，多纵跳、勾搂。主要流传于四川、陕西等地。

大子拳 拳术套路。属猴拳。全套共有22式。其主要动作有：分掌蹬腿、前滚翻跳步上抓、左右勾挂等。此拳多屈膝点脚，多纵跳、翻滚。主要流传于四川、陕西等地。

白猿拳 拳术套路。属猴拳。全套共有37式。其主要动作有：白猿抓痒、犀牛望月、白猿锁项等。全套多屈膝点脚，多滚翻跳跃。主要手法有：缠、撩、抹、刁等。

穿针弹跳 拳术套路。属猴拳。全套共有36式。其主要动作有：滚地球、拜观音、左右扑地虎等。翻腾倒地动作较多，主要是练下盘技法。现流传四川、陕西等地。

独胶悬身 拳术套路。属猴拳。全套共有20式。主要动作有：左右蝙蝠落地、猫戏鼠、抱印等。其特点耸肩缩颈，以形为拳，主要是练中盘技法。现流传于四川、陕西等地。

游四门 拳术套路。属猴拳。全套共有36式。其主要动作有：照镜、印脚、猴担水等。特点：耸肩缩颈，圆背缩身，弯肘垂手，屈膝点脚，步法灵活多变。主要是练上盘技法和基本手法。主要流传四川、陕西、福建等地。

鲁智深抢酒 拳术套路。属象形拳。共有35式。主要动作有：追衣腿、挂面、带手、削手等。其特点是身法、手法、腿法多变。据习者云，此拳源于河南登封少林寺。

鲁智深醉拳 传统醉拳套路。习者传称此拳为宋鲁智深遗法。该拳特点表现为醉中有法，借醉使势，声东击西，虚中有实，跌中藏机。步法包括浪行步、飞腾步、转身步、拖步、绞花步等。手法包括翻天手、

擎天手、捺虎手、挽花手、通天锤、钉子锤、劈风手、龙探爪、虎攒心等。腿法有蹬枝腿、鸳鸯腿、搅丝腿、勾挂腿、跺子、骗马等。

鲁智深醉跌 拳术套路。属象形拳类。共有32式。主要动作有仙女伸臂、后滚翻、英雄独立等。据习者云，此拳源于河南登封少林寺。

鹞子拳 四川地方拳术套路。属象形拳系。流行于四川内江、南充等地。是模仿铁鹰鹞子的一种象形拳。其风格特点是：脆快有力，手法多变，轻灵敏捷，勇猛慓悍。其手型以掌、爪为主。手法以抓、扣、扑、抱、刁、展翅、拍击等为主。讲究力于腰，拳宜钻，掌宜翻，腿宜矮，步宜圈，法在"分"、"裹"间。

螃蟹拳 四川地方拳术套路。属象形拳系。俗称"蟹行海子"，据传清末咸丰年间，由一位出家人所传。是以仿效螃蟹的各种动作为主要特点，突出上臂运动的刚猛寸劲，及拧转时的横行挫劲，讲究运动中的横、挪、挫、握等劲力的发放。其身法伏行吞吐。典型的象形动作有"翻身扑食"、"拨浪观天"、"旋砂归窝"、"海底掏沙"等。

开山拳 拳术套路。属象形拳。流传于浙江宁波一带。拳术中的步法有垫步、腾进步、绞花步、蹦步、滑步、连环步、寒鸡独立步、换步、翻身步、偷插步等。手法有单超手、朝天手、阴阳手、劈山手、双托手、流星捶、拿云手、双推手、双冲击、劈地捶等。腿法有挑腿、扫蹚腿、双飞腿、单飞腿、斜飞腿、顶拿腿等。练习时要求：势动神随，心神合一，动静分明，气力相合，势劲完整。

仿鸟迹 拳术套路。属象形拳。相传古时有一习武僧人，效仿鸟用双翅勾、切、倒、挫、缩、弹等动作和难以觉察的躯体抖动，化解攻势，且守中有攻，结合自身原有的精湛武技，经多年磨炼，自成一门。后传至福建，又经各代拳师修改，以云雀为标，运用其穿空窜地、轻巧快捷等特点，充实此拳技击性，因而取名"仿鸟迹"。此拳在技击上突出"六大发力"，利用身体上"九圆开合"生"S"度搂腰功劲，化对手之攻力，并结合自己浑身之劲，置敌于败地。整套拳法训练，不拘固定的一招一式，讲究刚柔相济，以守为攻，连消连打，一气呵成。

虎拳 云南拉祜族拳术套路。属象形拳系。是摸拟虎的动作，结合武术技击动作创编的武术套路。虎拳的动作名称有：预备式、虎立式、虎卧式、虎跃式、虎扑式、虎捲尾、虎扫尾、虎咬、虎刨、收式。此套拳术讲究形象逼真，以攻击为主，动作幅度大。

岩鹰拳 拳术套路。属象形拳。该拳是根据岩鹰的技能特点而创编的，故名岩鹰拳。全套80余式。主要手法有：抓、打、擒、拿、摔；分筋、错骨、钻、捏、扣、刁、按、点穴闭气等。步型以弓、马、仆、虚、丁、探、跪、骑龙步为主。

八母掌 见"老八掌"。

八卦散手掌 八卦掌掌法。是对未列入老八掌内的传统掌法组合的总称。据说董海川授徒时，除传授八个基本的掌法外，还采用"说手不练手"的方法，指导弟子演习攻防招式。董逝后，弟子们将这些招式收集整理成固定的掌法组合，并名之为"散手掌"。有的还将散手掌增删为64数，名之为"六十四掌"。参见"六十四掌"条。

六十四掌 八卦掌掌法。以其掌法共64数而名。亦称"六十四手"。"六十四掌"来源于董海川以"说手不练手"的方法，指导弟子演习的攻防散招。董门弟子将这些散招收集整理、增删固定成64数而成。由于他们多是带艺投入董门，得传后，多有遵循八卦掌运动规律和技击特点，改编原习拳技为八卦掌招法者。因此，后世流传的"六十四掌"多不相同。有以一动为一掌者，有以数动串成组合为一掌者；有沿圆走转习练者，亦有直线往返习练者。

龙形八卦推手 傅振嵩所创。傅早年投师董海川高足贾岐山，习八卦掌八年，以后又精研太极拳、形意拳。创编成"龙形八卦推手"。1929年，两广国术馆成立，傅被邀任教。龙形八卦推手便在两广传授并经此流传至香港、海外。龙形八卦推手的主要特点是：要求手眼身法步高度统一、灵活，行如游龙，掌如穿梭，连绵不断，一气呵成。单换掌，双换掌如游龙吐舌；青龙探爪，迎面掌，推胸掌如劈雷闪电；缠腰掌，旋身掌如乌龙缠身。拧旋滚转，一身是圆，浑身为大圆，手足处处有小圆。进圆、退圆、平圆、立圆，鼓荡似波涛，活步走弧形。以腰为轴，腰带四肢；掌随步到，身随掌走。可以定步出掌，一步一掌，亦可在走动中多步一掌，最后一步定为顺掌顺步。全身一气贯通，柔韧中富弹性。久练能通血气，强身健脑，延年益寿。龙形八卦推手将推、托、带、领、搬、拦、截、扣、拧、翻、走、转、缠、穿、裹、钻等技法互相串通，熔为一体，能化能发，攻防相兼。参见"傅振嵩"条。

老八掌 八卦掌基本掌法，亦称"八母掌"。传自董海川。由于董授徒时注重因材施教，其弟子所习基本掌法不尽相同，加之其弟子多是带艺投师者，对所习基本掌法体会不同。乃至董逝后，出现了多种"老八掌"练法。常见的"老八掌"内容，有下述五种组合形式：①单换掌、双换掌、转身掌、翻身掌、三穿

掌、背身掌、双撞掌、摇身掌。②单换掌、双换掌、顺势掌、背身掌、翻身掌、磨身掌、三穿掌、回身掌。③单换掌、双换掌、顺势掌、背身掌、翻身掌、转身掌、摇身掌、背插掌。④单换掌、盖手掌、反背掌、披身掌、顺势掌、顺步掌、下塌掌、平穿掌。⑤狮子掌、顺势掌、背身掌、平托掌、风轮掌、卧掌、返身掌、抱掌。



老八掌"转掌式"

八卦太极拳 拳术套路。是在八卦、太极拳的基础上，结合回族拳术的特点而创编的。今流传于宁夏西吉县、海源县等地。其拳以太极图为理，讲究阴阳变化。起势双掌掌心向上托，再向下压，原"抱球式"改为双掌里外绕，即称阴阳分明。动作慢中有快，柔中有刚，变化多端。势名有：拦雀尾来斜单鞭、提手上势平眼看、白鹤亮翅腾空起、搂膝拗步走满山、十字手、出捶上步车轮转、抹手退步打虎势、古树盘根连身转等。

三世七 拳术套路。因共37式而名之。民国初，清末遗老宋书铭始以此拳传北平体育研究社教员纪子修、吴鉴泉、刘恩绶、刘彩臣、姜殿臣等。其法以单势教练，令学者一势练熟，再授一势，无确定拳路。宋书铭自云是宋远桥后，此术传自唐人许宣平。据顾留馨考，宋书铭所练太极拳，实以杨式为基础，改成37个单练式，托名传自唐许宣平，传之宋远桥，以自神其术。李先五著《太极拳》,可供参考宋书铭的拳姿。

六合八法拳 拳术套路。见传于铁岭满族人吴翼翚（1885-1958)。吴氏幼居北京。1930年至上海后，以六合八法拳传人，并撰刊《六合八法之溯源》。吴氏自言此拳学于河南开封陈光第、阎国兴、陈鹤侣三人，源自宋初道士陈抟（?-989)。时人卞人杰曾两次刊文评说其源是"伪证无疑"（见《国技概论》、《国术初阶》)。有人疑六合八法拳源自太极拳，兼取形意拳和八卦掌之长编成。有人疑六合八法拳源出心意六合拳、兼取太极拳和八卦掌之长编成。

六合八法拳，以"体合于心、心合于意、意合于气、气合于神、神合于动、动合于空"为六合；以"行气集神、骨劲内敛、化象模仿、圆通策应、顶悬虚空、往来返复、安静守虚、隐现藏机"为八法。全套动作共66招。传有"心意六合八法拳学五字诀"述其势法要求和特点。其中对桩步的要求有："两腿似弓弯"，"前四后占六，掌握三与七"等句；对躯干和上肢的要求有："臂脊须环抱"，"心虚腹要实"，"不偏亦不依"等句；对两目的要求是"目光如流电，精神顾四隅"；对呼吸的要求是"呼吸细绵绵，升降缓而急"；对劲力的要求是"蓄力如弓圆，发劲似箭直"；对整体运动的要求有："意动气相随"，"伸缩腰着力"，"腕肘肩胯膝，足踏手足齐"等句。此外，口诀描述此拳整套运动的特点为"转移有曲折，形似游龙戏，纵横与起伏，阴阳运行数"。还将俞大猷《剑经·总诀歌》的四句，变改三字成"刚在彼力前，柔在彼力后，彼忙我静待，攻守任君斗"收入口诀，作为击法之要。

五行太极 拳术套路。又称形意太极。据说系郝为真在陈式、杨式太极拳的基础上，摘取形意拳、八卦掌动作创编的拳术套路。既有太极之妙用，又有形意之特色，讲究重意不重力，要求以意导气，意到气至，气至力达，在劲力与技巧上，又有先柔后刚，柔化刚进，刚柔相济等特点。全套共六路，动作招式有：懒扎衣、单鞭、八卦单环掌、指裆捶、金丝缠腕、金鸡食米、回身龙形等。

太极五星椎 拳术套路。"椎"，读chuí（音垂），指捶击具。清末，杨露蝉设教瑞王府，收该府总管王兰亭为弟子。杨于1872年逝后，王兰亭与好友司星三、李宾甫和李瑞东一道，以太极拳的搬拦捶、肘底捶、撇身捶、指裆捶、栽捶等5捶为基础，揉入太极十三势、八卦掌和形意拳的一些手法，创编成此套路。定名"太极五星椎"，以"椎"喻指"5捶"为5种捶击器（后世有人将"椎"写为"捶")。此拳路分4趟，重下盘功夫；以体松、缓慢、连贯圆活、用意不用力为基本原则；动作名称和姿势要领均同于太极拳。

太极五星捶 见"太极五星椎"条。

太极操 以太极拳基本动作编排而成的体操。创编人褚民谊。操分六段，由肘腕、肩臂、双腿、脊腰到全身，先易后难，循序渐进。旧中国1933年10月举行的第五届运动会上，曾进行过团体表演，褚民谊任

指挥。

太极藏拳　太极拳套路。又名“动步太极”。据说为陈微明编创。此拳共108式。演练时均须做到步法滑动，手脚並用，气沉丹田，以腰为轴，腰及足跟发劲，内劲不丢；以眼指挥，内外相合，刚柔相济，技击性较强。该拳与太极拳练法有许多区别，例如：同名揽雀尾，均有掤攦挤按，但却有动、静步之分；同名云手，却有左右之别；同是转身摆莲之势，却有藏腿奥妙之处。整套动作可按各人年龄与体力进行缓慢与轻快两种练法。

四十八式太极拳　太极拳套路。1979年由国家体委运动司《四十八式太极拳》编写小组编。是以杨式大架太极拳为基础，同时吸收其他流派太极拳的一些特点和练法编成的。动作圆活，均衡全面。主要动作有白鹤亮翅、搂膝拗步、单鞭、搬拦锤、倒卷肱、肘底锤、白蛇吐信、双峰贯耳、如封似闭、掤捋挤按等。

动静太极拳　拳术套路。流传关中民间。练法讲18字：残、推、援、夺、牵、捺、逼、呼、吸、贴、揮、插、抛、托、擦、撒、吞、吐。理论上讲阴阳、动静、呼吸、吐纳。疏通经络、延年健体、习练拳脚，三者兼而有之。练法分两种：动练时，快速有力，劲道主刚，架子偏高，手法较多，有硬进直入，有拳打四门、内外三合之讲；静练时，思虑专一，精神内守，一切宜静。接着以意念为先，配合呼吸，按一定规律运气於诸穴位，以疏通经络。架子因人而定，有高、中、低之分。动练时，柔和轻灵，连贯自然，圆活完整，运动路线为弧形，讲旋转劲、缠丝劲。全套分4趟73式。

简化太极拳　拳术套路。因全套共24个动作，故俗称“二十四式太极拳”。这个套路是1956年由中华人民共和国体育运动委员会组织太极拳家，以删繁就简、去其重复为原则，在杨式太极拳架中择取20个不同姿势，编串成的简化套路。此套路易学、易练、易记，很快就普及各地，传至海外。人民体育出版社出版发行了数百万册（张）《简化太极拳》书籍和挂图。

简化太极拳包括的动作，依次为：第一组：（1）起势，（2）左右野马分鬃，（3）白鹤亮翅；第二组：（4）左右搂膝拗步，（5）手挥琵琶，（6）左右倒卷肱（即倒撵猴）；第三组：（7）左揽雀尾，（8）右揽雀尾；第四组：（9）单鞭，（10）左云手，（11）单鞭；第五组：（12）高探马，（13）右蹬脚，（14）双峰贯耳，（15）转身左蹬脚；第六组：（16）左下式独立，（17）右下式独立；第七组：（18）左右穿梭，（19）海底针，（20）闪通臂；第八组：（21）转身搬拦捶，（22）如封似闭，（23）十字手，（24）收势。



简化太极拳
“单鞭式”

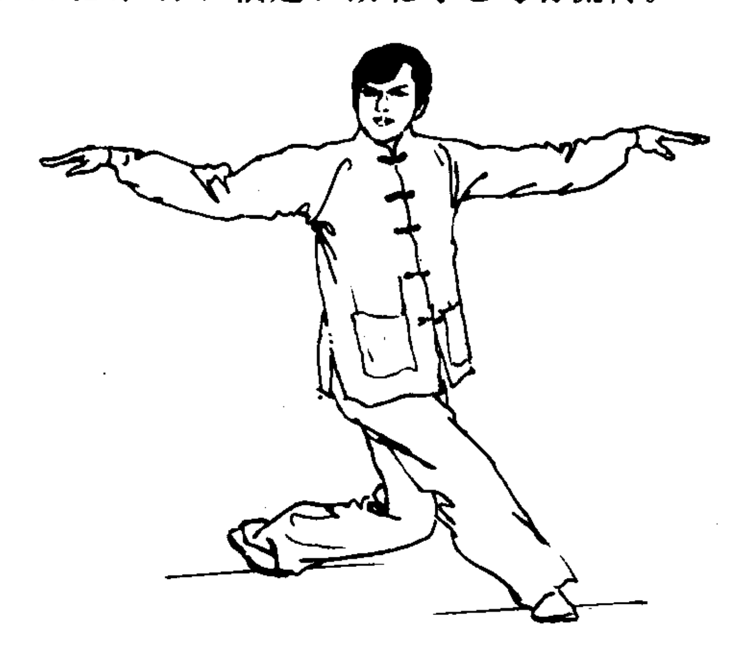
太极长拳　拳术套路。属太极拳系。传自杨澄甫，全套59式。该拳讲究“静中求动、动中求静”。演练速度与杨式太极拳匀速运动的特点不同，要求“快慢相间”。陈微明将此拳套增益拳式至108式，并撰谱诀附于其著《太极剑》中。

和式太极拳　拳术套路。属太极拳。流行于河南温县赵堡镇。传自和兆元。兆元授其子静芝及孙庆喜，经三代研习，逐渐定形为现今传承的拳架。全套72式。此拳除具太极拳的一般要领外，其特点表现为架高式小，旋转灵敏，没有大幅度移动以及明显抖动发劲等动作。

九宫太极拳　又名“长寿拳”。其动作动中含静，意势统一。运动时要求心静、神敛、调息，使内外、动静结合。此拳以强筋壮骨、增强心、肺、肾功能为锻炼要旨。

禅门太极拳　拳术套路，据说创自少林寺僧。起初少林和尚根据“广大圆满无碍大悲心陀罗尼”经咒感以形象的肢体运动进行演绎，形成“大悲陀罗尼拳”。流传至清末，该拳法融会道、儒两家功法演变为太极拳。因出自佛教禅门，故名禅门太极拳。其风格古朴高雅，姿势庄严，忽快忽慢，时柔时刚，灵利无滞。其静若依岸之柳，动似兴风之龙，活象戏草之蛇，灵犹穿水之鱼，轻如展翼之鸟，立同斗雪之松。其特点是①练拳必先练筑基功夫——坐禅。②讲究意念感应，无中生有。打拳时，用意念将空气想象成水，整个身体犹如置于水中行船。向下时乃觉有上浮之力，向上时则似感下沉之力，去有回之力，回有去之力，开有合之力，合有开之力……。③在禅门太极拳的套路中，以双手“合十”的动作，象征佛家慈悲与力量的结合，并有以守待攻的含意。禅门太极拳由63式动作组成。现在河

南、河北、江苏、福建、湖北等地均有流传。



禅门太极拳
“凤凰展翅”

金陵太极 属太极拳。其源无考。1934年天津《国术月刊》载有郭静山编《金陵太极功解》。金陵太极以基础功24式单操为主，还有金陵太极功盘架子套路和推手。讲究以意识引导动作，强调内气潜转，锻炼缠丝十字力。

十二形 形意拳基本拳法。包括：龙形、虎形、猴形、马形、鼍形、鸡形、鹞形、燕形、蛇形、骀形、鹰形、熊形。十二形的拳式是依象形取义的原则，提炼成的攻防动作。各形取意为：龙有搜骨之法；虎有扑食之勇；猴有缩身之法，又有纵山之能；马有疾蹄之功，又有垂缰之义；鼍有浮水之能；鸡有单腿独立之能，抖翎之威，争斗之勇；鹞有入林之能，又有翻身之巧；燕有取水之精；蛇有拨草之能；骀有竖尾之能；鹰有攫获之能；熊有竖项之力。

十大形 心意拳基本拳法。其内容包括：龙形、虎形、猴形、马形、燕形、鸡形、鹞形、鹰形、熊形、蛇形。亦有以“猫形”替换“熊形”而为十形者。

八字功 形意拳单练套路。“八字”指：斩、截、裹、胯、挑、顶、云、领。孙禄堂《拳意述真·形意拳谱摘要》：“斩，劈拳也；截，攒拳也；裹，横拳也；胯，崩拳也；挑，践拳也，即燕形也；顶，炮拳也；云，鼍形拳也；领，蛇形拳也。”八字功的练法有两种。一种是每字为一段，名曰“斩字功”、“截字功”等。另一种是连环练习，名为“八字连环拳”，亦称“八字功连环”。其歌诀为：起于鹰捉是真传，钩挂之中把敌斩，上步横肘是截意，退步裹肘原是三，肘胯双行侧意猛，金鸡上架挑意翻，白鹤亮翅换步顶，云领式中腿相连。

十形合一 拳术套路。属心意拳系。是将心意拳基本拳式串组而成的综合套路。全套20式。其歌诀云：“先调膀、后鹰捉，过步二次重式当。小龙形、下劈膀，鸡蛇虎燕猴马裆。”

五行连环拳 形意拳基本套路，因以“五行拳”为基本动作编组成套而得名。全套除起势、收势，共11个动作。动作名称依次为：起势、崩拳、退步横拳、崩拳、白鹤亮翅（退步抱拳）、炮拳、包裹式、劈拳、拗步钻拳、狸猫上树（跳步劈拳）、崩拳、回身式；然后重复一遍；收势。此套路短小紧凑，风格突出，流行颇广。

五行拳 形意拳基本拳法。包括劈拳、崩拳、钻拳、炮拳、横拳五拳。形意拳家用五行学说参解拳理，以劈拳似斧属金，崩拳似箭属木，钻拳似电属水，炮拳似炮属火，横拳似弹属土；因名五拳为“五行拳”。

太行意拳 流传于山西太原、阳泉、临汾等地的地方拳术。此拳分为养身、格斗和明眼三个部分，没有套路，以桩功为主。有九宫桩法、坐式桩法、卧式桩法、动式功法。练习时要求周身关节，似曲非曲，似直非直；做到“三点不成一线，四点不成一面”，呼吸顺其自然，不求“意守丹田”，以静为主，辅以动功，先静后动，动后再静，静极生动，动中求静，动静结合。

四把拳 拳术套路。属心意拳。亦称为“上中下四把”。包括上四把、中四把、下四把3个套路。此拳是心意拳系的基本套路，共有拳把24个。3个套路的动作数量和编排结构不同，但基本动作相近，重复率较大。其中出现较多的拳把为：虎扑把、鹰捉把、龙形横、迎门铁壁、手捧玉石、坐盘大劈、过步箭穿、挑翎（起式）、恨地无环（落式）等；此外，还有熊出洞、马形、蛇拨草、横拳、捧拳等。

龙虎斗 拳术套路。属心意拳。全套7式。基本动作包括坐盘大劈（龙形）、虎扑、虎摆尾、鹰捉把等。此拳歌诀云：“小龙形，加大劈，左右同打莫迟疑。虎摆尾，步法齐，转身虎形是真谛”。

四拳八式 心意拳典型套路。主要流传于河南一带。此套路以鹰熊二式为主体，讲究进攻象鹰，防守象熊。内容包括：头拳熊势、头拳鹰势。头拳变换挑领势、挑领熊势、挑领鹰势、鹰捉熊势、鹰捉鹰势、粘手熊势、粘手鹰势、裹横鹰势、裹横熊势。宝显廷著《形意拳谱》中有载。

白蛇吐信拳 拳术套路。属心意拳。全套分两段，每段15式，一线往返，动作相同。其中不重复的动作仅八式，即：单把、束意勾心、白蛇吐信、反背把、盘肘、领手、燕子取水、燕子洗泥。其步型步法以侧身弓箭步（鸡步）为主。其运动特点表现为手足齐到，攻防交替，快速猛烈。此拳流行于洛阳一带。

百花点将 拳术套路。属心意拳。据说此拳是马学礼之侄马兴，在马学礼传留拳式的基础上，以"单把"为主，吸收"十大形"和其他套路的动作编串成的综合套路。练拳过程中，可结合发劲自然发声，一般发"哼、哈、嗨、呔"四声。习者称此拳是以用兵布阵的特点为编排原则，组编而成，故名"百花点将"。

百形拳 新编形意拳拳术套路。此拳以形意拳技法为基础，依象形取义之理编成。全套分十趟，每趟十形。其中既有"象捲鼻"等模仿动物特长的拳式，也有"搬舵式"等从劳动动作中悟出的攻防招法。姜容樵编传，并著有抄本传世。

定身拳 拳术套路。属心意拳。共32式。包括：单把、虎扑把、隔把、十字把、过步领手、进步领手、四把锤、龙门起纵、野马盘槽、十字巧逮、十字挑领、挑领、过边炮、十字横、十字起纵、劈四门、栽身膀、十九膀、十字膀、阴阳膀、阴阳把、十二连身、五鬼分尸、白蛇吐信、燕子洗泥、燕子取水、盘肘、百花采、卷地风、按山把、全四把、百花点将。定身拳强调落步发劲时要震足发声，其劲偏刚。定身拳流传于洛阳一带。习者称其基本拳式，传自马学礼，其侄马兴及马兴子得传后，串组原有单式，编组成小套拳术。

杂式捶 形意拳传统套路，亦称"五行十二形合演"、"统一拳"等名。其意均喻此套路包含有形意拳的多种基本拳法。此套路内容丰富，结构严谨，流传较广。各地练法不尽一致．大致都有50式左右。其中包括：劈、崩、钻、炮、横五拳，以及鹞子束身、白鹤亮翅、燕子抄水、金鸡食米、猫（虎）洗脸、龙虎相交、懒龙卧道、三盘落地等动作。

横开三皇锁 拳术套路。属心意拳系。亦称"硬开三皇锁"。全套10式。包括熊出洞、横肘、刮地风、插步下打、轮劲、虎扑把、鹰捉把、虎蹬山、迎门铁壁、龙形横。此拳歌诀云："熊出洞、刮地起，横开三皇是消息。加抡劲、虎抱齐，鹰虎同演莫迟疑。"

十八分法 拳术套路。属南拳，永春白鹤拳套路。有102式。基本动作有：白鹤献爪、蝴蝶双飞、鸭子汆水、扒水求鱼等。特点是以形为拳，多桥法。据习者云，此拳源于清朝康熙年间。现流行于广东一带。

十七败胛 拳术套路。属南拳，永春白鹤拳套路之一。全套共有72式。其主要动作有：霸王开弓、白鹤剪翼、将军出箭等。其特点：以形为拳，以声助力，多桥法，少腿法，此套路步步诈败势，故露破绽，诱敌而入。现主要流行于广东等地。

十八摩桥拳 拳术套路。属南拳，白眉拳套路。共42式。主要动作有：双塞掌、连环摩桥、摩桥标掌等。特点：多掌法，多桥法．以步带腰、以腰使桥。据习者云，此拳源于清同治元年（公元1862年）前。现主要流传于广东等地。

十三太保 拳术套路。属南拳，永春白鹤拳套路之一。共50式。其主要动作有转身投石、照阳坠落、青龙出水等。其特点：以形为拳、以声助力，手法短桥互变。此套路主要练抨抖寸劲发力。据习者传称，此拳源于清朝康熙年间，现主要流行广东、福建等地。

力士脱靴 拳术套路。属南拳，永春白鹤拳套路之一。共46式。其主要动作有画眉踏架、两牛斗力、洞滨佩剑等。特点：以形为拳，发声助力，多桥法，少腿法。据习者传称，此拳源于清朝康熙年间。现主要流行于广东等地。

七步三战 拳术套路。属南拳，永春白鹤拳套路之一。共30式。其主要动作有昭阳坠落、双龙探海、将军出箭等。特点：以形为拳、以声助力，适人柔、着人刚。据习者传称，此拳起源于清朝康熙年间。现主要流行广东等地。

九步推 拳术套路。属南拳，白眉拳套路。共50式。主要动作有开步双弹掌、双推掌等。特点：多掌法、少脚法，掌势逼人。据习者云，此拳源于清同治元年（公元1862年）前。现主要流传于广东等地。

小八分法 拳术套路。属南拳，永春白鹤拳套路之一。共有38式。主要动作有白鹤缠脖、金刀剪芙蓉、扒水求鱼等。特点：以形为拳，以气助力，多桥法，少腿法。据习者传称，此拳源于清朝康熙年间。现主要流行于广东等地。

三门八卦拳 拳术套路。属南拳，白眉拳套路。全套共有84式。主要动作有合脚剪手、落步塞掌、转后扑拿等。特点：步法多变、走八卦位，手法紧凑。参见"白眉拳"条。

大千字打 拳术套路。属南拳，永春白鹤拳套路之一。全套共有60式。其主要动作有青龙滚水、画眉踏架、横弓步箭等。其特点：多跳跃起伏动作，以形为拳，以气助力。据习者传称，此拳源于清朝康熙年间。现主要流行于广东等地。

小千字打 拳术套路。属南拳，永春白鹤拳套路之一。共50式。主要动作有白鹤过枝、上摘下撞、白鹤搧胛等。其特点：以形为拳，以气助力，跳跃起伏。据习者传称，此拳源于清朝康熙年间。现主要流行于广东等地。

千字叠中 拳术套路。属南拳，永春白鹤拳套路之一。共88式。主要动作有白鹤扫翅，青蛇出洞、鸭子

汆水等。据习者传称，此拳源于清朝康熙年间，现主要流行于广东等地。

小念头 拳术套路。属咏春拳。共98式。其主要动作有：单拜掌、化上掌、右下摊掌、日字拳等。特点是少步型，只有“二字钳羊马”，步法稳固，没有走动；上肢运动缓慢，强调用专一的意念练功。此拳现流传于广东、广西及港、澳地区。

飞鹤拳 拳术套路。又称“纵鹤”。属南拳系鹤拳之一，由白鹤拳衍变而来。流传福建、澳门、香港等地。据《鹤拳》载，此拳以模仿鹤的飞翔、跳跃、展翅击拍创编而成，全套分三战、四门、八步连、二十八宿等共100多个动作。以双扣步、丁步为基本步型；以刁掌、拨掌、插掌、弹掌等为主要手法。呼吸方法主要以鼻吸口呼，吸气时上提似飞。出手时两臂肌肉保持一定紧张度，连续发出阵阵颤抖之劲，有时发出长鸣之声，以声助威。

双千字打 拳术套路。属南拳，永春白鹤拳套路之一。全套50式。主要动作有：黄牛洗角、四龙进宝、蜈蚣吐珠等。据习者传称，此拳源于清朝康熙年间，现流行于广东等地。

双拳 拳术套路。属南拳朱家教。流行于广东兴宁。其特点参见“朱家教”条。

四门斗底 拳术套路。属南拳，永春白鹤拳套路之一。全套22式。其主要动作有双锤落体、利刀削竹、半月沉江等。多桥法、少腿法。据习者传称，此拳源于清朝康熙年间，现主要流行于广东等地。

四步拳 拳术套路。属南拳。据《南拳・拳术》载：此拳为少林寺和尚南枝传至广东。流行于广州、澳门等地。其中以冲拳、弹拳、劈拳、撇拳等为主要手法；以弓、马、跪、蝶等为基本步型。

白鹤展翼 拳术套路。属南拳，永春白鹤拳套路之一。全套76式。主要动作有：白鹤弹翼、蝴蝶双飞、双龙抢珠等。多桥法、少腿法。主要练腕、臂、肘、抓及身体的弹抖颤身发劲。据习者传称，此拳源于清康熙年间，现主要流行于广东等地。

白鹤献爪 拳术套路。属南拳，永春白鹤拳套路。全套共有86式。其动作有：两牛斗力、双星坠地，双鹤并飞等。特点：以形为拳，多桥法、手法，少腿法。此套路主要练习手、肘、臂及身体的各种技法。据传，其起源于清康熙年间，现主要流行于广东一带。

驰步拳 拳术套路。属南拳，李家教套路。全套74式。其主要动作有双擒手插掌、双掼拳、飞脚劈拳等。特点：多桥法，少腿法。据习者传称，清嘉庆年间源于广东梅县一带，现流传于广东等地。

昆仑拳 拳术套路。属南拳。据《南拳・拳术》载：此拳是由河南流民南下时，传至广东，至今已有二百年的历史。其中以姜牙拳、龙虎手等为基本手型，具有刁滑、凶猛等特点。传有八字诀：刁滑、凶猛、吞吐、浮沉。主要流传于广东一带。

美女梳桩 拳术套路。属南拳，永春白鹤拳套路之一。全套共30式。其主要动作有画眉踏架、美女画眉、青龙捲水等。主要练腰腹丹田之力。据习者传称，源于清朝康熙年间，现主要流行于广东等地。

穿心中拳 拳术套路。属南拳，永春白鹤拳套路之一。全套共有66式。其主要动作有蝴蝶双飞、白鹤献爪、青龙出水等。据习者传称，其源于清康熙年间，现主要流传于广东等地。此套路主要练鹤头(腕)、鹤颈（臂）、鹤翼（肘）、鹤爪(指)、鹤身的整体弹抖颤身发劲。

秋风扫地 拳术套路。属南拳，永春白鹤拳套路之一。全套共有88式。其主要动作有一枝梅花、扒水求鱼、白鹤献爪等。据习者传称，此拳源于清朝康熙年间，现主要流行于广东等地。

鸭子汆水 拳术套路。属南拳，永春白鹤拳套路之一。全套共有40式，其主要动作有利刀削竹、反手闩门、鸭子汆水等动作。此套路上击头脸，下击胸腹，左右击腰。据习者传称，此拳源于清康熙年间，现主要流行于广东等地。

猛虎拎猪 拳术套路。属南拳，永春白鹤拳套路之一。全套共有74式。其主要动作有狸猫洗面、白鹤扫翅、横弓带箭等。手法、肘法、腿法较多。此套路是练左右闪避、前后兼顾的背摔跌人的攻防套路。

接手拳 拳术套路。属南拳李家教。全套共有43式。主要动作有饿虎擒羊、右手穿喉、猛虎推山等。据习者传称，清嘉庆年间源于广东梅县一带，现主要流传于广东等地。

鹅箭拳 拳术套路。属南拳李家教。全套共有37式。主要动作有一切掌、双蛇出洞、猛虎开山等。特点：多短桥，少跳跃。据习者传称，清嘉庆年间源于广东梅县一带，现主要流传于广东等地。

儒拳 南拳套路。主要流行于广东湛江、梅县和韶关一带。手型有凤眼拳、虎爪、抓爪、掌、单指；步型有弓步、马步、虚步、跌步、插步；腿法有铲腿，标腿；主要动作有懒虎伸腰、饿虎蹦栏、狮子腾山。套路有儒拳、双头棍、双刀。讲究粘连挑打，上挑下打。

螳螂照日 拳术套路。属南拳，永春白鹤拳套路之一。全套共有72式，其主要动作有：观音叠座、白

鹤剪翼，仙人摘花等。据习者传称，此拳源于清康熙年间，现主要流行于广东等地。

七步连环拳 拳术套路。属南拳。共82式。主要动作有罗汉套手、银猴藏身、玉女穿梭、黑虎偷心等。拳法有砸、贯、抛、冲、架、撩等。步型有弓、马、跪等。善用肩、肘、胯、膝等部位撞击对方。据习者云，该拳与福建南拳有密切的渗透关系。现主要流传于浙江温州一带。

七虎拳 拳术套路。属南拳。共65式。主要动作有朝阳手、进龙拳、转身燕儿吃水、透身火等。拳法有冲、砸、抛、贯、架等。步型有弓、马、跪等。据习者云，该拳现主要流传于浙江温州一带。

二路拳 拳术套路。属南拳。全套共有50式。主要动作有向右双推掌、左手摘捶、右手长捶等。手法有贯拳、冲拳、推掌、插掌等，注重贴身短打。据习者云，此拳源于隋朝以后，主要流传于浙江台州一带。

大三战 拳术套路。属南拳。共58式，基本动作包括黑虎偷心、雷公发火、三拳直击、双拳并击等。主要拳法有冲、抛、架、插等。特点：赤膊上阵，善用肩、肘、胯、膝等部位撞击对方，且两臂善发抖弹之劲。据习者云，该拳与福建南拳有密切的渗透关系。另有中三战、小三战套路。现主要流行于浙江温州一带。

三仙鹤 拳术套路。属南拳。共70式。基本动作有仙鹤飞爪、阴阳鹤爪、双鹤朝阳等。拳法有：冲、抛、架、贯、砸、撩等。步型有弓、马、跪等。善用肩、肘、胯、膝等部位撞击对方。据习者云，该拳与福建南拳有密切的渗透关系。现主要流行于浙江温州一带。

小金刚 拳术套路。属台州南拳。全套50式。主要动作有一箭拳、一掼拳等。手法有贯拳、抛拳、砸拳、推掌、插掌、架掌等。其特点是动作工整，发声助力，重心较低。主要流传于浙江台州一带。

小黑虎拳 拳术套路，属台州南拳。全套19式。主要动作有美女照镜、将军捧印、落手踩脚等。手法有抛拳、贯拳、砸拳、推掌、插掌等。腿法有踹腿、踩脚等。其特点是步伐稳固，发声助力，以力贯拳。主要流传于浙江台州一带。

女子拳 拳术套路。属台州南拳。全套41式。主要动作有擂台步、大鹏展翅、双起腿等。手法有擂拳、贯拳、抛拳、插掌、推掌、架掌等。其特点是动作工整，发声助力，发拳快猛。主要流传于浙江台州一带。

双五鸡 拳术套路。属温州南拳。全套84式。主要动作有仙鹤舞翼、双箭射雕、将军封门、野鹤钻云等。主要掌法有托、劈、架、推、叉等。步型有弓、马、跪等。象形为拳，掌法拳法并用。该拳现主要流传于浙江温州一带。

水火连环拳 拳术套路。属温州南拳。全套共81式。主要动作有落地掌、转身抱玉带、莲花翻身、左右落地虎等。拳法有冲、抛、砸、贯、撩等。步型有弓、马、跪等。善用肩、肘、胯、膝等部位撞击对方，掌法较多。该拳现主要流传于浙江温州一带。

五支拳 拳术套路。属温州南拳。全套40式。基本动作有起手成斗、二步进前、老虎洗蹄、翻合斗等。拳法有：冲、抛、架、贯、砸等。步型有弓、马、跪等，特点是赤膊上阵，善用肩、肘、胯、膝等部位撞击对方。该拳与福建南拳有渗透关系，现主要流传于浙江温州一带。

五鸡拳 拳术套路。属温州南拳。全套22式。基本动作有右脚进步龙头凤尾、超手、龙咯、阴阳手等。拳法有冲、抛、架、插等。步型有马、弓、跪等。特点是赤膊上阵、象形为拳、发声助力。该拳与福建南拳有渗透关系，现主要流传于浙江温州等地。

五龟拳 拳术套路。属温州南拳。又名船拳。全套30式。基本动作有左右劈掌、弓步推掌、转身托掌、弓步回抓等。主要掌法有托、压、提、插、挡、推、劈、挂、架等。步型有弓、马、跪等。

五虎拳 拳术套路。属台州南拳。全套55式。主要动作有三找四甩、平马冲捶、吊马架势等。主要手法有冲拳、贯拳、砸拳、甩拳、推掌、插掌等。基本步型有平马、吊马等。其特点是动作工整、发声助力。主要流传于浙江台州地区。

双星拳 拳术套路。属温州南拳。全套共64式。主要动作有黄龙献角、二虎争雄、野马跳涧、双刀斩鼠等。拳法有撩、贯、砸、冲、架等。步法有弓、马、跪等。善用肩、肘、胯、膝等部位撞击对方。该拳主要流传于浙江温州一带。

扎战拳 拳术套路。属温州南拳。全套29式。基本动作包括鹤爪双扎、出爪亮翅、黑虎偷心、千金闸门等。主要手法有砸眼掌、连环掌、朝阳手等。善用肩、肘、胯、膝等部位撞击对方，两臂善发抖弹之劲。该拳与福建南拳有密切的渗透关系，且与太极拳有一定的内在联系。现流行浙江温州一带。

四门靠 拳术套路。属台州南拳。全套47式。主要动作有扁马招势、双斗捶、右平马捶等。手法有贯拳、砸拳、抖拳、推掌、插掌等。基本步型有吊马、平马、扁马等。其特点是步伐稳固、发声助力。现主要流传于浙江台州地区。

西川拳 拳术套路。属台州南拳。全套55式。主要动作有上步平捶、左弓步冲拳、三找四甩等。手法

有贯拳、抛拳、砸拳、推掌、插掌、架掌等，及配合踢腿、踩脚等。主要流传于浙江台州一带。

百岁练 拳术套路。属温州南拳。全套共59式。主要动作有红日上山、银猴攀食、关帝扫地、二龙排山等。拳法有抛、砸、撩、冲、贯等。步型有弓、马、跪等。该拳现主要流传于浙江温州一带。

虎形鹤拳 拳术套路。属温州南拳。全套57式。基本动作有藤牌手、飞鹤手、虎鹤归洞、白鹤撤腿等。拳法有撩、抛、冲、架、贯等。步型有弓、马、跪等。据习者云，该拳与福建南拳有渗透关系，主要流传于浙江温州一带。

春花鹤 拳术套路。属温州南拳。全套85式。基本动作有黑虎偷心、银猴攀食、黄龙转身、仙鹤伸颈等。拳法有冲、贯、撩、抛、架等。步型有马、弓、跪等。该拳与福建南拳有密切的渗透关系，现主要流传于浙江温州一带。

铁龙滚江拳 拳术套路。属台州南拳。全套52式。主要动作有平马长拳、拍手踩脚、猛虎穿山等。主要手法有推掌、贯拳、盖拳、架掌等，并配合踹腿、踩脚等脚法。主要流传于浙江台州一带。

雷山拳 拳术套路。属台州南拳。全套51式。主要动作有撇掌、一卸、转身踢腿等。手法有推掌、插掌、撇掌、贯拳、砸拳等，及配合踢腿、踹腿等腿法动作。其特点是步法稳固，动作工整，发声助力。主要流传于浙江台州一带。

雷红拳 拳术套路。属台州南拳。全套32式。主要动作有抱捶撇手、套肘出捶、套肘双劈腿等。主要手法有抛拳、贯拳、推掌、插掌等，并配合多种肘法。动作刚劲有力，发声助力。主要流传于浙江台州一带。

十字扣打拳 拳术套路。属南拳。全套110式。系蔡李佛拳中级套路。以"十字"形走向组成套路结构，故名。其动作有：吊马攻掌、跃步盘桥、偷马劈掌、抛三星捶，拐马截桥等。此套路手法多变，腿法较少，长桥大马，步法稳健。

八扣拳 拳术套路。属地方南拳。流传于广西南宁、合浦等地。清代钦州余升甫创编。此拳动作小巧玲珑，结构严谨，落马坚实步稳，重技击实用。手法有：沉捶、挑掌、扣捶、插掌、捧桥、擒桥、顶掌、反挂、抛拳、推掌等。并有踢腿、连环挂脚等腿法。套路有：八扣拳、八扣内拳、八扣连环等。另有十六连枪，八扣棍、八扣梅刀，双刀、叉等。

三进拳 拳术套路。属南拳洪拳套路。以洪拳为基础衍生而成。此套路以沉桥、短马、多桥法、擅标手为特点。载《南拳·拳术》。

小伏虎拳 拳术套路。属广西地方南拳。该拳结构简单，主要手法包括：钩、刁、劈、挑、挂等。基本步型包括：弓、马、跪、拐、虚等。

三角桩 拳术套路。属四川地方拳。其动作朴实，掌、拳、肘、腿结合。进退灵活，固守中盘，稳健多变。该套路以手催、脚逼、肘击、身靠、标手杀捶等方法为其主要内容。演练时要求：进退稍摆，步走三角。讲究边门侧进，斜角摆退，以擒拿短打为其主要特色。

三战拳 拳术套路。属虎尊拳。全套37式。包括推、按、摔、抖、插、砸等手法，双弓步、弓步、横裆步、马步等步型。其风格特点以及技法要求，见"虎尊拳"条。

小梅花拳 拳术套路。属南拳，是蔡李佛拳入门套路。此套路包括蔡李佛拳的基本手法和基本步法。全套共57个动作。主要动作有退马插掌、跪步拱手、拐马左穿、盘桥插捶等。其特点：少腿法，多单盘手。主要流传广东、福建一带。

五马巡城 拳术套路。属南拳。其动作朴实，拳法密集紧凑，刚劲迅猛，讲究长桥大马，侧身进退。并要求手眼相随，冲拳旋臂落步稳重，收步轻捷。做到手、脚、眼、声四齐整。主要流传于广西。

少林花拳 拳术套路。属南拳。相传为清光绪年间福建泉州少林寺至参和尚所传。此拳强调练形以寓气，练气以化神，融精、气、神、形为一体。其套路节奏紧凑，快速连贯，方法多变。要求手腕灵活，身步合一，劲力脆快，多发冷弹之劲。

龙虎会 南拳套路。清光绪年间，广东三元里"平英团"主要成员曾国英传之于广西柳州。其套路结构巧妙，手法多变，多连招，擅长连续发劲，兼有洪、李两家之长。手法有冲、劈、挂、插、抛、旋、刁、抓等，拳、掌、指、腕、爪兼用；肘法主要有顶、挑、圈、格、沉；腿法侧重蹬、踹、弹、撩、扫。主要招式有"魁星踢斗"、"雄鹰探爪"、"猴子洗面"、"霸王敬酒"、"蛮仔蹴球"、"道童闩门"等。开拳步取"蹈中宫"。

白横拳 拳术套路。属南拳，系蔡李佛拳的高级套路。此套路包括蔡李佛拳的高难技术动作，及主要手法和步法。其特点为纵跳腾跃多，难度大，腿法多连环。其动作有：吊马上冲、弓步担桥、坐莲拜佛、偷马阴挖、盘桥横扫，辘桥撑掌等，全套共83式。主要流行于广东、福建一带。

刘家拳 拳术套路。属南拳。相传是刘青山创造，另说由下四府刘生所授。该拳特点是进退快速，灵活多变，左防右攻，攻守兼备。多短桥、短马。步型多吊马、拉马，间有跳跃动作。线路变化大，宽阔，

步走四面，拳打八方。手法上近似洪家拳，但拳套路线、跳跃多，都与“拳打卧牛之地”的洪家拳大不相同。流行于钦州、雷州、廉州、高州、中山县等地。

鸡拳 福建地方拳术套路之一，又称鸡法。鸡拳中有不少动作模仿公鸡灵巧的特点，如独立、报晓、争斗和鸡啄米等形象，结合武术的攻防风格创编而成。上盘多用指、掌、顶、爪。指法上多用单指点击敌方，名曰“鸡啄米”。还常用肘法，即外击肘。讲究鸡翅劲，即两臂弹抖之劲。步法上要求灵活多变，步伐大而快，名曰“金鸡大踏斗”，身法上讲究吞吐浮沉，起伏转折，闪展自如。技击方面反对以力压人与强攻硬打，而是强调左右闪躲，避实就虚，以快制慢，以柔克刚，善于以巧取胜。贵巧不贵力，往往出其不意，攻其不备，以灵巧敏捷见长。主要流传于福建省的永泰、福州、建瓯等地。

练手拳 拳术套路。广东番禺县黄啸侠所传。该拳分八段，共80个动作。整套动作以练习手法为主，故名“练手拳”。主要手法有冲、弹、斫、劈、扫、撇、勾、圈八种，强调“快、准、劲”三字。一是要出手快，多使直臂，以迅雷不及掩耳之势，抢先出手，以快打慢。二是要击得准。无论连环冲拳，还是采手切掌，运桥劈拳，均要准确无误，攻防意识要强。三是劲力足。讲究“其根在脚，发于腿，宰于腰，形于手”。这样才能劲力充沛、顺达、完整。

虎鹤双形拳 拳术套路。属南拳。相传为林世荣综合洪家拳和佛家拳改编而成，故有“洪头佛尾”之称。该拳既取虎的“劲”和“形”，又取鹤的“象”和“意”，所以叫虎鹤双形拳。《虎鹤双形》一书说这套拳“虎爪则如猛虫扑兽，鹤翅则为凌空击水。”该拳广泛地流行于广东南海、番禺、顺德、肇庆、广宁、怀集等地，并且传播到港澳和东南亚一带。该拳主要手型有拳、掌、指、爪、钩；手法有抛、挂、撞、插等。基本步型有弓步、马步、跪步、虚步、独立步和麒麟步等，步法讲究落地生根；身型以平稳中正为主，收腹探身为辅，注重挺拔端庄。拳套结构有快有慢，有高有低，节奏分明，既吸取了洪家拳的凌厉攻势，又吸取了佛家拳的严密守势。在技法上讲究“以小击大，以弱击强，千斤之力，得以半两消之。”

练步拳 拳术套路。①广东番禺县黄啸侠所传。该拳分五段，共59个动作，整套动作以练习步法为主，故名“练步拳”。主要步法有进步、退步、迫步、闪步和扭步等；一拳一招，稳扎稳打，步步为营，既要手脚配合，又要眼神贯注。拳谚讲：“一要眼留神，二要脚步稳。”只有这样，才能练得既灵活有神，又稳健敏捷，得心应手。②流传于四川、广东等地。据吴志清著《少林正宗练步拳》所载，练步拳取材于少林五拳之龙拳，为四川刘崇峻所传。全套共有32式。动作名称有：怀抱太极、平心掌、反身断肘、上步抢掌、封门抢掌、撩阴掌、双披挂等。广东近代流传的练步拳侧重于步法练习。步法有进步、退步、闪步、迫步、摆步、扭步等。全套有59个动作。动作名称有：闪步冲拳、迫步右劈爪、左穿爪右锁喉、扭步左冲拳、摆步右圈拳等。

画眉拳 广西地方拳术套路。属南拳。流传于广西贺县、荔浦县客家人聚居地区。其动作简单，方法清晰，节奏分明。手法有托、推、截、冲、弹、抓、挂、圈、拉等，步型多高弓步，腿法多弹腿。讲究以步助身，以身助臂，以臂助掌，出击生风，步蹬有力。全套分四段共80个动作。

单蛾 拳术套路。属南拳朱家教。流行于广东兴宁等地。其特点参见“朱家教”条。

虎豹拳 四川地方拳术套路之一，流传于内江、荣昌一带。其拳模仿虎豹，气势勇猛，前扑上纵，左拧右翻，腾跃翻转。步法上多用大弓步、马步、仆步、纵跳步。腿法以踹、弹、蹬、蹦为主。特点是灵活多变，气势逼人，进攻性强。

削竹拳 拳术套路。属南拳。据《南拳·拳术》载：此拳系少林寺和尚南枝所传，流行于广东澄海、汕头、潮州镇等地，其中以弓、马、吊、跪等为基本步型，以勾拳、圈拳、插掌、冲拳等为基本手法。

南蛇过洞 蛇拳套路。属南拳。三十年代末始传于广西合浦地区。主要模仿南蛇过洞时的动态，由“顾盼”、“出洞”、“爬行”、“寻食”、“缠树”、“受惊”、“扑食”、“归洞”等部分组成。其特点为刚柔相宜，动静并用，重意不重力。运动中处处带弧形，以腰发劲带动全身，讲究腰腿功。套路演练要求快似电闪雷击，缓如行云流水，意、气、神相合，动作浑然一体。劲道讲究圈、提、弹、崩；身法着重吞、吐、浮、沉；手法有顺弧、反弧、提、穿、插、挑、崩、砸等十数种。多用蛇形掌和勾手。

豹拳 拳术套路。属南拳五形拳之一。以仿效豹的奔扑、搏斗方法而得名。全套共36式。以冲拳、砍掌、撩掌、砸拳等为主要手法，以弓步、丁步、横裆步、三角步、跪步为基本步型。现流传于福建、广东等地。

等桩拳 拳术套路。属四川南拳，又称为定盘。要求在定位之中打出各种手法，并强调柔腰拧胯，在步法不动的情况下，表现出身法的吞吐浮沉。

一字拳 拳术套路。属岳家拳。全套共有50式。主要动作有：单镖擦拳、二郎担山、护胸滚肘等。主

要手法有：冲、插、抛、劈、盖等，以及滚肘、架肘、对心肘等。为初启蒙套路。流传于湖北。

一盆珠　拳术套路。属岳家拳。全套共有23式。主要动作有：狮子开口手、单鞭直掌、削手等。主要手法有：托、拦、撇、冲、削等。主要流传于广东一带。

十字桩　拳术套路，属岳家拳。全套44式。其主要动作有：右边拦掌、云雾抛托、伏击手等。主要步法有：进、退、闪、转、纵、横、跟、翻等，上一步，跟半步；或一进一跟一催。套路成十字型，是应付前、后、左、右四面受敌的打法练习。拳语有"进步越紧越跌人，退步要松莫留停。""起手要有路，打人要有步"。

二连拳　拳术套路。属岳家拳。全套共有52式。其主要动作有：磨盘扫雪、右边拦手、左右顺手牵羊等。主要手法有：拦、推、冲、抛、托、冲等，以及绊脚、扫腿等脚法。主要流传于湖北。

八法拳　拳术套路，属岳家拳。全套共29式。其主要动作有：黑虎抖威、弓步一指镖、转身鱼尾手等。主要方法有八种：残、摧、援、夺、牵、捺、逼、吸八法。特点：以拳法为主，少用腿；力猛劲刚，发力完整；手不远伸，肘不离肋，以食鸡步为主，不丁不八，前三后七，十趾抓地。主要流传于湖北。

七星捶　拳术套路。属岳家拳。全套81式。其主要动作有：转身翻天印、浪子踢球、退步崩手等。主要手法有：冲拳、插掌、砍掌、煞掌、崩手、扁担手、滚肘等。强调头、肩、肘、手、胯、膝、脚七法协调，手足并举。

二趟二马投唐　拳术套路。属岳家拳。全套20式。主要动作有：二马投唐、劈虎点心捶、搓骨等。主要手法有：刁、搓、劈、捶、贯等。现主要流传于安徽。

三十六圈手　拳术套路。属岳家拳。全套34式。主要动作有：喜鹊蹬枝、金鸡食米、顺步炮拳等。主要手法有：勾、炮、劈、砸、截等。还有抢背、横肘、托肘等。主要流传于河南一带。

上八路　拳术套路。属岳家拳。全套共有八路35式。主要动作有：上步扑面掌、推山掌、抱肘直打等。主要手法有：扑、擒、架、冲、推、撇等，还有摆肘、擒腕等。主要流传于山西一带。

三门桩　拳术套路。属岳家拳。全套42式。主要动作有凤凰挑枝、大鹏展翅、顺手牵羊等，主要手法有：架、削、插、推、刁、冲等，还有搅腕、恭手等。主要流传于湖北。

五趟五马破曹　拳术套路。属岳家拳。共有25式。主要动作有抗肘、剪中齐、挪盖拐肋等。主要手法有择、盖、穿等，还有抗肘、提肩、拐肋等。其特点手法、肘法并用，少脚法。现主要流传于安徽一带。

四门架　拳术套路。属岳家拳。全套共有33式。其主要动作有：拨枝追耳捶、狮子爬球、云雾手等。主要手法有抛托、刁、挑、劈、冲等。流传于湖北。

头趟抗金龙　拳术套路。属岳家拳。全套22式。主要动作有按捶、砍势、吊脸等。主要手法有按、砍、推等。其特点是多手法，少脚法。流传于安徽一带。

四趟捶功力　拳术套路。属岳家拳。共有24式。主要动作有对肘弓、撑弓、杂弓等。主要手法有冲、劈、砍、顶、架等。特点是力猛劲刚、少腿法。现流传于安徽等地。

青莲拳　拳术套路。属岳家拳。全套52式。其主要动作有：弹腿冲拳、弓步反掌、侧踹腿等。主要手法有：穿、插、盖、撞、推等，还有撞肘、扫腿等。主要流传于四川一带。

霸王冠　拳术套路。属岳家拳。全套34式，主要动作有：鸳鸯手、三排手、双蹬捶等。主要手法有剪、穿、捋、推等。还有顶肘、挂肘等。主要流传于四川一带。

三合明珠　拳术套路。属梅花拳。全套12式。主要动作有：双掌心雷、双剪梅花、蛤蟆脚等。动作简练。流传于闽南一带。

天地十形　拳术套路。属梅花拳。全套共有12式。主要动作有：丁步天地掌、弓步罗汉手、一线牵云等。流传于闽南一带。

八方步　梅花拳系技法。参见"梅花拳"。

大梅花拳　拳术套路。属梅花拳。大梅花拳共6路。第一路16式；第二路18式；第三路31式；第四路21式；第五路67式；第六路8式。主要动作有"连五捶、阴阳手、双抱肘、双叠掌、劈掌败式"等。

小梅花拳　拳术套路。属梅花拳。小梅花拳共有6路：第一路24式；第二路54式；第三路54式；第四路31式；第五路20式；第六路8式。主要动作有：连环腿、挎肘上架、千斤坠、十字腿、五花推掌、双叠掌、连五捶、虎探爪等。

五子桩　拳术套路。属梅花拳。全套16式。主要动作有：左扫尘、左右双鞭、双龙抢珠等。步法以坐桩、弓式、丁步为主。多手法、少腿法。流传于闽南一带。

内家五形梅花掌　拳术套路。属梅花拳。整个套路有51式，主要动作有：卧虎寻食，豹尾搅林、白蛇伏草，毒蛇出洞等。

双摆马川　拳术套路。属梅花拳。全套共有18式。主要动作有：鸳鸯腿、饿虎争食、利刃破竹等。多拳法、少腿法。流行于闽南一带。

护门拳　拳术套路，属梅花拳。整个套路由42式

组成。主要动作有“大跨虎、左右穿袖、回身搂打”等。

花手醉罗汉 拳术套路。属梅花拳。全套共有14式。主要动作有：顺门三脚、朝天双指、水浮莲等。特点：手法脚法并用，步法稳健。流传于闽南一带。

花如意 拳术套路。属梅花拳。全套共有7式。式名有饿虎出林、八卦归源、双风追月等。流传于闽南一带。

穿龙双势 拳术套路。属梅花拳。全套共有20式。主要动作有：穿龙五步、风火双脚、阴阳腿等。特点：脚法、手法并用。流传于闽南一带。

梅花十二趟腿 拳术套路。属梅花拳。整套共十二腿。其顺序为：一趟压挑顺蹬腿、二趟连环十字腿、三趟扒挑劈蹬腿、四趟护档斜蹬腿、五趟阴阳顺踹腿、六趟鸳鸯侧踹腿、七趟斜踢七寸腿、八趟转身连环腿、九趟迎面七寸腿、十趟锁手勾子腿、十一趟劈砸撩阴腿、十二趟十字践蹬腿。

梅花艺大架 拳术套路。属梅花拳。整个套路共有51式。主要动作有连环脚、上步双崩、顺步炮捶、坐步七层等。

梅花单练十手 拳术套路，属梅花拳。整套共10式，主要动作有：托腹撩阴掌，十字穿连掌、阴阳掌等。

一父三子二莲花 苗族武术套路。清乾、嘉时苗族拳手根据“两防一攻三变五合”的技击原则，选集进攻、防守、反击、擒拿、解脱等技击招法编组成。全套分8段，共163个动作。

二十四路捶 拳术套路。属佛汉拳。共有24路计280式，主要动作有：锁把托挑、擒打顶膝、连环勾腿、托肘打肋、张飞掂猪、金钩挂瓶、解把贯捶等。

十二路形掌 拳术套路。属圣门莲花拳。全套共分12路 第一路鼠拳，第二路牛掌，第三路虎掌，第四路兔掌，第五路龙掌，第六路蛇掌，第七路马掌，第八路羊掌，第九路猴掌，第十路鸡掌，第十一路犬掌，第十二路猪掌。

十三势 拳术套路。属七势拳。全套26式。其主要动作有：勒马式、托天式、铁扁担等。特点：姿势偏低、多手法、少腿法。据习者称，此拳为宋时，关西回族七大圣人所传。现主要流传于陕西、宝鸡地区。

十字传捶法 拳术套路。属圣门莲花拳。全套共分十路捶法。一、“拳打一步披心扎、一捶落地脚踩法”，二、“二捶两头端”，三、“捶打上下端”，四、“四打进双捶”，五、“五打上折身”，六、“六打五七门”，七、“手打看阴阳”，八、“八打手分云”，九、“九打捶落地”，十、“十打一进门”。特点：脚到步实、震脚力发。民国初年沧州阎四海将此拳传入河南。主要流传于河南周口地区。

十字架子 拳术套路。属圣门莲花拳。全套共12路。主要动作有：凤凰单展翅、白虎换蹄、夜叉观海等。特点见十字传捶法。民国初年传入河南。主要流传于河南周口地区。

七式拳 拳术套路。属七势拳。全套分7段（7势）每段7式。一、汤瓶势，二、插花势，三、兽子势，四、绿碌势，五、抹身势，六、旱游船，七、夜行一张犁。主要动作有：双撑掌、下插花、兽抱头、上劈掌等。主要掌法有：撑、劈、穿、推、插等。据习者称，此拳为清中叶，河南朱仙镇清真寺阿訇色海所传。主要流传于河南郑州一带。

八刚拳 拳术套路。流传于内蒙古。全套8式。㈠刚泰山压顶，㈡刚迎面直捶，㈢刚铁门靠臂，㈣刚迭肘硬攻，㈤刚左右摔捋，㈥刚摔捋两分，㈦刚辘辘翻车，㈧刚翻车辘辘并用。

八折 ①拳术套路。该套路多地趟动作，有腾空双蹬腿跌叉、败势扫腿、乌龙搅柱、“晒衣”、“兔儿双蹬”，以及鸳鸯双飞脚、旱地拔葱等动作。其难度较大。在技击方面要求，出拳时如甩秤砣，成弧形抛出，利用蹬腿、转胯、顺肩、抖腕，使拳力透脏腑。该拳也多侧边进攻。②查拳桩功。在开封回族中流传广泛。分徒手与器械两种练法，每套均由八个动作组成，故称“八折”。与查拳“弹腿”相配伍，为查拳入门功法。“八折”主静力性的基本手型、步型的练习；而“弹腿”则是动力性的基本动作的组合练习。站好“八折”，踢好“弹腿”，学习查拳套路则较容易。

七步云脚拳 拳术套路。属于峨眉高桩拳。相传在清代雍正年间，四川荣县、富顺等地曾有罗鉼等人研练此拳，並广为传授，今流传于四川自贡市及川南一带。该拳特点是：高桩垫脚，肘膝交加，肩臀並用，吞吐自如。在飘浮不定之中，出其不意，攻其不备，以快打慢，以刚克柔，以动制静，以巧取胜。主要手型有拳、掌、勾、指。步型有弓步、虚步、丁步等。手法多以掌（或指）的穿、插、掏、搂、搨和拳的挂、挡、贯、砸、压等为主。腿法以低铲、中踢见长，步法以跟步和滑步为宗。

八步连环掌 拳术套路。源于山东，后传至宁夏，多在满族人中流传。其特点是多用手法，借势打势，以攻为主。全套共24式。动作势名有：白蛇吐信、金丝缠腕、弓步撩掌、扎拳下扎掌、搂手垛、翻身抢背、里合架打、马步挑打等。

八步追拳 贵州地方拳术套路。此拳动作小巧，

强调以近身短打为主，动作刚劲有力，以十字路线往返，四方开合，左右对称。全套共二段，其动作相同。招势有：刁手撩掌、弹踢马步右靠、马步左靠、勾手贯拳、双峰贯耳、转身上架等。

八步八开 拳术套路。属侗拳。全套38式。主要动作有：右拳磨步前击、左屈肘下压掌、右矮步撩掌等。主要掌法有：拉、压、撩，侧击等。特点：手动足进、灵活多变、多掌法、少拳法。据习者称，此拳源于广西三江侗族自治县，湖南侗族拳师杨朝英1942年曾到广西传授。主要流传于广西三江一带。

九环拳 甘肃地方拳术套路。又名环子捶。属于捶拳派系中的基础套路。九环拳纯以“捶”法(即拳)为主，全套共九趟，每趟一势三式（左右左），每式含有三拳，每趟三势九拳，全套路有八十一拳，似九连环可扣可连，环环套联。套路以九个招组成，即一撑、二斩、三桥、四拥、五袖、六俯、七八九销，上肢有劈、砍、挑、撕、拿、滚、捍等法，脚下是以拧转步、搓步、捻步、擦步为主，上下协调相合。九环拳动作严谨、结构整齐，在甘肃、青海等省，凡练八门拳者，往往以九环拳为入门之拳。

八虎单拳 拳术套路。流行于宁夏灵武县、吴忠县。据说是根据杨家将八郎武功特点而创编的拳术。全套分8段、53式。动作招势有：黄莺展翅、打虎式、左指金镖、勒马式、狮子大张口、左抽梁换柱、跛马蹬蹄等。

二郎拳 拳术套路。流传于山西大同、阳泉、平定县等地。其特点是讲究一招一式，手脚并用，动作刚猛快速，包括窜蹦跳跃、跌扑滚翻等动作。招势有：通天炮、贴身靠、泰山压顶、二郎担山等。拳套有：二郎拳、二郎大架、二郎神拳等。

八法拳 拳术套路。传说是清末人李德茂所创。其套路短小精悍。手法以冲、钻、裹、拧、劈、撩、化、捌为主，并以打法、抓法、截法、拿法、踢法、靠法、闪法、震法为八法。动作有：顺步捶、滚心肘、二龙出水、十字拳、铁山靠、通天炮、龙行势等。流传于山西一带。

九宫十八腿 拳术套路。属武当拳。此拳以腿法为主，手法为辅。以上九路下九路为主要腿法组成全套。上九路为：弹、踹、蹬、点、踢、蹩、挑、连、双飞。下九路为：扫、扒、挂、勾、缠、绊、叩、踩等。每一腿法有单练，也有对练。基本动作有喜鹊蹬枝、铁皮轻风腿、九宫丢腿、切子连环腿等。

九宫神环势 拳术套路。全套25式。主要动作有：云踏山盘、仙子要桃、神风九宫敬帝法、神女提篮”等。据传者称，此拳属武当门派。流传于江苏镇江、常州、无锡等地。

十段锦 内家拳套路。黄百家《内家拳法》载之。其歌诀曰：“立起坐山虎势，迴身急步三追，架起双刀敛步，滚斫进退三迴，分身十字急三追，架刀斫归营寨，纽拳碾步势如初，滚斫退归原路，入步韬随前进，滚斫归初飞步，金鸡独立紧攀弓，坐马四平两顾”。

九路伤拳 拳术套路。共九路。第一路，前伤；第二路，后伤；第三路，左伤；第四路，右伤；第五路，上伤；第六路，下伤；第七路，中伤；第八路，乱伤；第九路，真伤。

小九天 拳术套路。以简单实用为特点。据习者云，此拳为辽宁三清道观闾山道人所传授。流行于东北各地。

三十六肘 拳术套路。属短打类。又名“肘母”。其源不详，近代流传于江、浙、沪一带。其特点为腰活桩矮，节短势烈，步快招连。讲究“势势有招，招招有肘”。练法要求身正步稳，拧腰发力，势法协调。讲究“肘去步进，步到身拥”。劲法注重撞劲、抖劲、扭丝劲。打法强调虚实互用，低势抢步，近身发招。拳歌曰：“击敌应近敌，近敌身应低。”肘法有顶、提、磕、盘、掸、晃、夹、挑、叠、钉、架、崩、靠、砸、捆、撑、格、圈、撞、摇、压、别、卷、挎、切、抱、甩、捣、剪、沉、立等。步型以弓、马为主。

三义拳 拳术套路。其特点是注重内练，要求神气意合，气沉丹田，气随势走。拳架工整势小。以八字养身法、坐马功等为主要功法。拳套共有三路。动作招势有：通天炮、分心进肘、黄龙探爪、仙人指路、流星赶月、大鹏展翅等。流传于山西临猗县。

小反步 拳术套路。全套23式。主要动作有：勾连脱身、反马尖刺、明清脚等。基本手法有劈、挂、撩、挑、托等。多手法、少腿法。主要流行于广西一带。

子午蛇形拳 拳术套路。是一种兼有绵柔圆活、以气催力的拳术。其动作形似蛇行蛇斗，旨在于技击实用。步法多用蛇行步，里闪外错，左旋右转，弧形前进；身形多以腰胯变化，或俯或卧，或伸或缩，不求身架工整，但要手、眼、身、步、法协调完整。

三打罗汉拳 拳术套路。全套55式。主要动作有：四平顶肘、搂手锁喉、连环飞脚等。短桥、小马、步稳、拳刚。据习者云，约源于唐宝应至元和年间（公元762—820年）。主要流传于广西一带。

万术擦空掌 拳术套路。又名“三空揉球术”。其特点为身取S形，步走跳跃式，顿挫发力，曲走圆转。以掌法为主，以“晃”字为先，浑身处处有“S”。其术行势讲究“五基”（柔、连、绵、刚、随），发劲传

有“三诀”（持、顿、缩），技用注重“八法”（南八法：撩、打、崩、捶、闪、展、腾、挪；北八法：踢、弹、扫、挂、挨、擸、挤、靠），出掌要求“满而不满，不满而满”，寸半发力。演练强调心定神安，气沉丹田，以意引气。以“蝎子术”舒展筋骨。全套28势，每势俱有弹、抖、拧、晃之法变。



万术撩空掌

子孙丹 拳术套路，流行于北方，后传至上海、南京一带。该拳以多跌仆动作为特点。以冲拳、砸拳、劈拳等为主要拳法。以扫腿、撩腿、踹腿为基本腿法。

大百步 拳术套路。全套36式。主要动作有：转身双推掌、上步顶肘、上步冲拳弹腿等。其主要手法有撩、劈、勾、挑、托等。步型有弓、马、虚、仆等。主要流传于广西一带。

三合亭 拳术套路。流传于陕西民间。是子（猴）态、醉意、拳法三者综合而取名。据传，为清末人黑虎邢三所传。技法讲：撑、斩。劲道主刚，运招疾快。主要动作有：裙拦势、撼膀搧掌、鲤鱼掏腮、缠腰横、破头斩、穿堂腿、金鸡锁项、提袍等。

大字拳 拳术套路。全套共37式。主要动作有青狮摆头、乌龟闹牌、青龙摆尾等。主要手法有冲、栽、崩、推、劈等，腿法有踹、踢、缠等。流行于河南一带。

小字拳 拳术套路。全套共36式。主要动作有枝子手、问心掌、连环拳等。主要手法有冲、推、撩、挂等。主要流行于河南一带。

子母绵掌 拳术套路。其特点是多取中架小蹲式，且内蓄刚劲，外示轻柔，绵里藏针，柔中寓刚。运动中连绵粘随。拳掌互变。以瓦蛇掌为基本掌型，手法有托、滚、引、抹、按、捌、扣、剪、劈、封。步型常用蛇形一字步、偏马步、寒鸡步、小蹲式等。主要流传于北京、哈尔滨、山西灵邱等地。

大连环 拳术套路。全套64式。主要动作有：卸马撒桥过、标指返等。步型以弓、马步为主。特点：多拳法、桥法，少腿法。主要流传于广西一带。

三角圆 拳术套路。属功力拳。亦称三角园。全套13式。主要动作有弓步上插、上步撇掌等。拳法简朴、多旋转。据习者云，此拳于明代永乐六年（1408年）已见传。主要流行于河北沧州一带。

小花拳 拳术套路。属陕西花拳。手法较多，出招多用掌。要求肩松腕抖。主要动作名称有：裙拦势、盘头花、迎面贴金、小斩捶、大斩捶、六合手、云手、手排子等。

山林伏虎 拳术套路。全套32式。主要动作有：叠步双劈掌、马步截拳、脱手冲拳等。步型以弓、马为主。主要流传于广西一带。

下势撩阴 拳术套路。属“鬼脚”拳。全套共38式。多地趟和下盘脚法动作。其踢法有：格、蹬、勾、剪、缠、扫、撩、摆、穿、踹、鸳鸯连环等。此拳流传于广西柳州一带。

小虎燕 拳术套路。全套54式。基本手法有冲、崩、劈、砸、推、架、砍、插。基本腿法有蹬、撩、踹、铲、震、别、踩。演练时，要求神气内敛，意贯丹田。劲力讲究刚脆而具弹性。

大架佛汉捶 拳术套路。据传为寺僧内练之艺。清光绪十六年（1890年），田魁造禅师传于俗家大名府人宋金榜、刘长春，之后在河南、河北、北京、山东等地传播。此拳演练以对打捶为基础，讲究偎膀挤靠，拈粘连随，“不顶不碰不叫劲，臂腿三节不叫摸”。有百字练功攀（盘）手法。

下架子 山西弓力拳套路。全套57式，375手。此拳路动作难度大。运动特点表现为缩身屈膝、藏肋掩肘、伸展串旋，腾空滚翻。劲力特点体现为刚而不滞、柔而不散。是习练者在练习“中架子”的基础上，用以锻炼内外合一、攻防自如等技能的高级套路。

上架子 山西弓力拳套路。全套36式，108手。此拳路动作舒展、结构简练，是习练者在锻炼桩功的基础上，用以练习和提高协调性的初级套路。

三桥手 拳术套路。属壮拳。全套46式。主要动作有：二龙抢珠、箭拳、扭身反掌等。以挂捶、箭拳、边手砍等为主要拳法，以三角马、边脚、弹腿为主要腿法。主要流传于广西一带。

大梅花 陕西地方拳术套路。属陕西花拳。技法以掌补、刁拿、抹插、拦斩、卸劈为主。重腿法，多

击响。主要动作名称：裙拦势、挂剑腿、鹞子搬肩、左右掏腮、跟子腿、前后扫、判官脱鞭、蹬枝腿、燕子穿帘、和尚撞钟、窝心腿、槛子腿、抽梁换柱腿、黑虎掏心、里合腿、飞腿、旋风脚、燕子啥泥、十大响等。其拳诀："梅花拳刚硬精强，挂剑腿用在中央。掏腮掌左右难防，制敌膀英雄莫挡。窝心腿蹬力强猛，黑虎掏心把敌冲。肘里显威名远扬，扫荡腿纵横四方。"

三路炮 拳术套路。属七势拳。全套共43式。主要动作有：提膝托掌、移身并步撩阴掌、翻身炮等。主要掌法有：托、撩、插、推、架等。招势中多以拗势出现、腿法多击响。民国时期，此拳由河南传入陕西宝鸡等地。

三路架 拳术套路。①属忠义拳。全套共50式。主要动作有：连环捶、撑捶弹腿、弓步抵捶等。主要拳法有：冲、撑、抵等。特点：多拳法、腿法以弹腿为主。此拳主要流传于河南宁陵县回族习武者中。②属梅花拳。整个套路由54式组成，主要动作有：里勾外连、三不落、七星插、冲天捶等。

三趟白虎蹄 拳术套路。属岳家拳。全套23式。主要动作有盘肘、卡弓、抖弓等。主要手法有崩、择、捶、抱，还有抱肩、盘肘、托肘等。其特点是多手法、少腿法。现主要流传于安徽一带。

子鹤拳 四川地方拳术套路。流行于成都、内江一带。全套共分五段。招势有龙形、虎势、鸡斗、鹰雕、猫穿、狗闪、燕含食、猴身等。主要以鹤形的机灵敏捷，猴形的惊灵翻滚为其主要动作。

太乙八卦图六路拳 拳术套路。共分六路，每路64手，72式。其风格特点为：柔中寓刚，运动如抽丝，发气如放箭，轻如棉、飘如燕，以柔化为主。流传于安徽的蚌埠、合肥、宿县等地区。

化门三十六闭手 拳术套路。所谓"闭"，即应敌时紧封敌手，避实就虚。所谓"三十六"，即除起势、收桩外，共有36式，每式一组攻防手法。该拳中掌形为柳叶掌，钩手用鹰爪，拳用凤眼拳；步型多用半马步，步法多上步先进前脚，后退步先退后脚。攻架以高桩为主，但动作须下沉。发掌出拳讲究吞吐浮沉，着重发力于腰，送力在肩，收力在肘。流传于四川省。

太子金拳 拳术套路，属巫家拳，巫必达创编。共分有四段85式。主要动作有弓步左右罩拳、胛剪女娲照镜、胛剪左右羁手等。主要手法有钻、拦、拔、推、砸、插等。其特点是多手法、少掌法。现主要流传于湖南等地。

分手八快 甘肃地方武术套路之一，也称"分手"。属八门拳种。流行于甘、宁、青、新等省。分手是清乾隆年间由河北省沧州人常炎亭传入甘肃，常传于何人无考。民国初年，兰州市西固城寺儿沟王德成精于此拳。分手拳包括破母拳十二趟，分手母子、二搌母子各八趟，见母十二趟，长健母十二趟。母子拳多以一趟谓一手拳，成左右左式，是功力性的练习。此外，练子拳专练手上功夫的套路还有撑步拳十二趟等。它注重上肢的训练，注重手、臂的变化技巧。攻击手型主要是"搌"。即手掌自然撑开，利用掌背前部攻击对方面孔的一种打法。搌法有：立搌、背搌、翻搌、提水搌、滴水搌等。

开山拳 拳术套路。据传鲁智深所创。全套共有28式，其主要动作有双推手、大鹏双展翅、流星拳等。特点：手法、肘法并用，少腿法，步法稳健。载《鲁智深拳谱》一书。

五手拳 拳术套路。五手拳因其由蹬腿靠打、偷腿扛摔、扣腿活挟、蹬扑、左右扫腿五个基本招法组成故名。三十年代时，青岛国术馆第二练习所曾传习此拳。现流行于鲁东平度、莱阳一带。该套路中含有抓拉、蹬踹、靠摔、挂压、勾扫等攻击内容。练习时，可以按套路单练，也可以二人领打，还可以不按套路二人散打。

天字功 拳术套路。全套10式。主要动作有：左右金鸡独立、连珠炮、打鼓捶等。主要流传于广西一带。

元功拳 拳术套路。又名太极元功拳。流传于辽宁省营口地区。其特点似太极拳，动作柔和缓慢，呈弧形运动，上肢动作较多，进退步小。分内养功和外阳功，内以练气为主，外阳功讲究合劲、沉劲、贯劲、听劲等。套路有元功拳三十六式、元功阴阳循环肘等。动作势名有：混元一气、大鹏展翅、青龙献爪、阴阳踩脚、左右单鞭、玉女穿梭、推窗观月等。

火龙拳 四川地方拳术套路。又称火龙滚。其架式以前虚后实的含机桩式为主（含机，即等待时机之意）。含机桩包括含机手和含机步。含机手是把两手内合到中央之后，变成袖底劲，左掌在下，右掌架在左掌腕上，正对左掌虎口，两肘微屈，两掌正对胸前。含机步有虚实之分：右腿微蹲，足踏实地，腰脊笔直，全身重量偏于右腿，左足向正前方，足尖点地为虚。火龙拳多采用盘、破、提、箭、关、梗、挟等手法，步法以关、盘、夹、提、一气步、二冀步、四相步、长三步等为主，技击上讲究以步为先，以巧打人，"逢中用提手，高来用破手，低来用弹手，伤人用剑手"，套路有火龙拳、四平拳、蹲桩三种。

乌龙拳 拳术套路。全套72式。基本动作包括乌

龙出水、乌龙吸水、乌龙夺珠、乌龙翻云、乌龙翻江、乌龙绞柱、乌龙摆尾、乌龙入洞等。主要手法包括：戳、搂、缠、点、箝、搓、拦、挂、劈、撩、砍、云、绞等。主要腿法包括：金绞剪、连环腿、跟子腿、扇形腿、迎面腿、十字披红、朝天蹬、缠丝腿等。据习者云，该拳为清中叶峨嵋龙神寺（今伏虎寺）极善法师在蛇形拳的基础上，取其练气催力的特点，并放大动作幅度，增益拳式招术创编而成。清末峨嵋山洪椿坪果椿和尚承习此技。

龙行门 亦称龙行套路。刘志清创编。龙行门武术不论是徒手，还是各种器械，每个套路从开始到结束，始终贯穿着一条犹如蛟龙出洞、云游、入海的主线。演练起来，曲折迴环，上盘下旋，左右穿挂，前后翻转，势势相连。步法要求屈腿行走，顺其自然，起落掰扣，始于足跟；翻转旋拧或以前脚掌为轴，或以后足跟为心。手法上讲究推、托、带、领、豁、挑、抡、砸、劈、崩、钻、展、掠、采、拍、穿。龙行门技法要求："龙行要法，法鉴正非。神意贯注，心领身为。手有定法，步有活规。步走龙行，肢动体摧。身正步活，腰轴肩垂。上下相应，手眼相随。动静相依，顿挫有威。刚柔相济，莫测称最。起伏翻转，行若游龙。快慢自得，稳健为贵。连贯圆活，绵绵始归。一气呵成，方得正规。"

五行连环炮 拳术套路，属唐拳。其特点是：发招外猛内静，刚中有柔，发劲力透。手法有勾、搂、打；腿法为弹、踢、扫、挂等。整个套路共四路52式。主要动作有燕子三抄水、退步撞掌、胯打三捶、碰肘点脚"等。

太师拳 拳术套路。属太师门。源流不详。全套32式。基本动作有挂面腿、旋风脚、双劈掌、连环掌等。主要手法有劈、砸、挑、崩、拍、架等。主要腿法有踹、铲、蹬、踢等。跳跃动作较多。主要流传于吉林一带。

太行拳 拳术套路。又称行拳。属六合门。主要流传于山东。其动作快慢相间，紧凑有序，虚中有实。套路格局前紧中宽后急。共54个动作。势名有靠身掌、磕膝腿、打锤拳、钩手踢打、白虎洗脸、反臂正打、穿步打、井字手、踢迴环腿、让步快虎势等。1930年朱霞天曾著《太行拳术》一书，由上海共和书局出版。

五朵梅花拳 四川地方拳术套路。此拳由五组基本动作组成：一朵梅花六轮钢鞭掌，二朵梅花四门剑捶，三朵梅花落地盘龙腿，四朵梅花八仙逍遥路，五朵梅花饿虎扑食。其特点：出手刚猛，左右隐避，上虚下实，虚实分明。

韦佗拳 拳术套路，属唐拳。整套由38式组成。主要动作有："韦佗献杵、刁捞蹬踹、鹞子穿林、翻身双抻"等。

无极拳 ①拳术套路。始见于1935年出版的《无极拳谱图说全集》（廖璜、吕一素合著）。书首有河北霸县抱道氏"序"叙其源流云："无极拳术者，张三丰祖师最后之组织，与太极八卦合一部大道者也。"唐豪《行健斋随笔》："太极、八卦两家拳法，前清季年盛行于旧都，此公眼红耳热，名其自创手法曰无极"。否定了抱道氏的说法。《无极拳谱图说全集》述无极拳套路共128手。以两手拇指指尖相对，撑圆虎口作圈状，代表无极。观书中图解，此拳渗有太极拳和八卦掌的招式、步法。②功法名目。此功无套路，散练方法共18则，包括：朝、托、摩、揉、搓、丝、团、缠、绕、点、按、折、卸、顺、旋、流、合、晦。

少林八谱 陕西地方拳术套路，亦称少林八步。据传，清末关中武术名家鹞子高三学得此拳，遂传留西北。技击方法以拦斩、勾挂、刁打为主。多下盘招势与腿法，套路特点表现为：多走直线，布局开阔。动作名称有：裙拦势、分心掌、雀地龙、拦斩、滚捶、十字腿、金鸡独立、单展、穿裆腿、拦门撬子腿、鲤鱼掏腮、甩手、撕腿、扫堂腿、单拍腿、跳踹等。其拳诀："少林八谱出山东，此拳全演两腿功。上打乌龙摆尾，下打步步相连。左打秦王背剑，右打膀子靠山。十字腿八面威风，罗汉腿就地打躬，前有旋风斩打，后有提显奇能。"

五虎捶 拳术套路。全套70式。主要动作有：手头炮、接脚炮、冲天炮、摇手炮等。主要手法有冲、击、抄、挂等。据习者称，此拳源于四川。现流行于河南一带。

太空拳 拳术套路。该拳参照太极拳的基本拳理，顺应太空气势运行，养气用功，共分六段，100式。整套动作从起势到收势，均分左右，起伏转折，上下往复，幅度颇大。变换步、势时，脚跟拔起，意贯手指；虚实开合，配合呼吸。其特点是沉着缠绵，静远四方，肌肤骨节，处处开张。

太和拳 湖北地方拳术套路。相传源于武当道家。以桩功为根本，以内气运行为主导。强调"练拳先练桩，练桩先练气，练气先练意"。有阴阳桩、摇桩、朝天桩三桩。练习时要求以意领气，运气行桩，依桩走架，动作缓急相兼。注重桩、步、腿法。步法多麒麟步、熊步等。腿法有正撞、斜拦、反身横摆倒挂等。动作招式有：十字封掌、截手撞、绞臂式、阴阳反把、倒勾挂腿、过背摔、滚背撞等。

五战拳 拳术套路。大战、短战、脱战、字战、

合战等5个拳路的合称。据云，清末流行于河北。景州虎头庄赵芝莲之徒赵连和等受聘于上海精武会任教后，此拳被列为该会的教材。

五面拳 辽宁地方拳术套路，流传于辽宁抚顺。其特点是以柔为主，以柔克刚，刚柔相济。手法多变，以穿、搂、刁、展、按、推等为主要手法。动作招势有：大行掌、穿林掌、开门掌、回身坐盘、双捞掌、刺掌等。

天罡气 拳术套路。根据易筋经、内经理论，将易筋经变化而成。主练气，以气的运行导出各种动作姿势。动作由动到静，由刚到柔，由慢到快。技法讲究纵横跳跃，腾挪闪粘，外显缠丝，内隐螺旋；呼吸吞吐，刚柔相济，动静相兼，气转丹田，运行四肢。

天罡拳 拳术套路。全套共36式。其主要动作有：天罡指路式、天玄穿袖式、天哭撩阴式等。主要击法有：穿、锁、冲、摇、缠、摆、撩等。特点：要求舌抵齿扣、提肛吊顶。据习者传，此拳属东昆仑派拳术。主要流传于河北石家庄。

天罡绵掌 拳术套路。属绵掌拳。据传源于山西，流传于吉林、哈尔滨、河北等地。其特点是以掌为主，运转舒展如绵，动作连而不断，劲力要求内蓄刚劲，外现绵柔。有搂、勾、挑、滚、压、切、推、劈、挂、穿、攒、抛、靠、采、插、固、错、顶、踢、踩等共36法。技法上讲究先顾后打，进则打中心，退则打四肢，高来低就，直来旁闪，逢强智取，闪躲圆滑。

六通短打 拳术套路。其特点是：以低架为主，拳法起承开合，首尾相应，深沉不露，变化无穷。全套共有46势，动作名称有：左切掌、箭步双捺掌、雕手进步、独手擒拏、靠背手、迎风双砍手、双破肘、挂面击拳、二龙抢珠等。

中架子 拳术套路。属山西弓力拳。全套36势，185手。此拳路动作难度适中，结构表现为起伏交错。演练中要求由重到轻，由慢到快。是习练者在练习"上架子"的基础上，用以锻炼发力顺达、直进斜用的攻防技能的中级套路。

六架势 陕西地方拳术套路。亦称六家势。此拳以演练六种招法，故名。清徐珂《清稗类钞·技勇类》所载"六家势"即指此拳。今属陕西高家(鹞子高三)。有六种招法：①缠腰锁②判官脱靴③迎面贴金④掏腮手⑤蜜蜂乱采花⑥双斩捶（黑虎砍山腿)。主要流传陕西一带。

五路仙人掌 拳术套路。共五趟，第一趟名溜腿、19式，第二趟17式，第三趟25式，第四趟48式，此外架头拳32式。主要动作有：提膝切掌、弓步阴阳掌、跃步旋风脚等。主要掌法有：切、撩、按、搂、推等。跳跃以旋风脚为主。主要流传于山东一带。

五趟圣拳 拳术套路。属七势拳。全套共26式。主要动作有：抹眉掌、上步震脚左右盘肘、单脚二起等。流传于陕西一带。

四九手 拳术套路。属佛汉拳。"四九手"分为四路。"一九"是手法，"二九"是腿法，"三九"是拿法，"四九"是摔法。共有四十九招势。主要动作有"点耳门抓阴手，连环腿排阴脚，挫脖手翻背把，倒拔柳"等。

四十六式梅花拳 拳术套路。属少林派梅花拳。此拳以刚劲有力、步稳势烈为特点。全套共有48式，以劈、冲、砸、推、切、砍等为主要手法；以弓、马、虚和单跪步等为基本步型。其拳套载于《福建少林拳》一书。

对三术 拳术套路。是五童气功拳的入门拳。包含五类十八形，计6节，二十多个势子，一百二十多个动作。主要动作为"天兵擂鼓"、"金猴摘桃"、"筛膀转腰"等。对三术注重用掌，其掌法统称为"太极螺旋掌"。演练时要求练意、练气、练力三结合，从柔入手，练慢为主，然后练快，快中有慢，达到快慢兼备。

北斗星八卦拳 拳术套路。全套18式，主要动作有：五龙爪、翻江猴、龙王做寿等。据传者云，此拳属武当拳，现流传于连云港、常州、镇江、无锡、苏州等地。

龙化拳 拳术套路。全套共28式。主要动作有扫肋脚、点肋捶、冲肋捶等。特点：拳脚齐发，以攻中盘为主。载于《武当武功》。该书称此术源于湖北武当山。现主要流行于湖北一带。

白马露蹄 广西地方拳术套路。全套共有108式。此拳以短打为主发短劲，架势稳固，刚柔相济，动作快速似烈马奔滕。手法有推掌、捧掌、插掌、抛拳、横臂等。腿法讲究用脚内、外侧弧行出击，脚、手呈"摊刮形"。由此故名。

龙头凤尾拳 拳术套路。属壮拳。全套48式。主要动作有：勒拿手、将军捧印、上脚沉捶等。主要拳法有挂、贯、截等。主要流传于广西一带。

四平拳 四川拳术套路。以练步为主，以打四面为本，"出手反背于西，捷步于南，回步于北，转步于东"。手法讲究："高来用手提，逢中用破手，单边用盘手，伤人使剑手"。

田字六肘 拳术套路。属巫家拳。共分有6段102式。主要动作有退步双柱手、烈马左右飞手、上步左右美女照镜。主要手法有抛、吊、抡、削等；以及摆肘、播肘、扑肘、洗肘等肘法。其特点是多手法、肘法，少掌法。主要流传于湖南等地。

龙行掌 拳术套路。是以龙行走转摆扣步法为主，模仿龙的形象，起落俯仰、旋转拧裹、屈身展体和龙舞翻滚的身法，掌法除运用推、托、带、领、搬、扣、拦、截外，还多有穿、插、黏等技法。

白虎拳 四川地方拳术套路。属五虎拳之首，是一种高桩长手拳术。全套56式，动作舒展，击法奇巧，虎形中带虎爪。突出提龙炮、虎尾腿等技击手法。技法内容有：跟子腿、抡腿、摆腿、双飞燕以及百挂掌、杀手、飞云手、滑车手、斩手、翻云手等。步法则以进、退、转、换、盖、插、跳步等为主。身法讲究浮、沉、吞、吐、俯、仰、屈、伸。眼法多虎视。演练时要求凶猛、快速、劲力沉实，气势磅礴，虎虎生风。主要流传于川西、川东各地。

龙拳 拳术套路。此拳以手法为主，多用爪法。有抓、穿、刁、拿、扑、勾、化、挂、撩、推、按、拍、托、探、钻、舞花等手法。腿法有绊、盘、蹬、弹、扫、踹等法。其步法要求脚踏如粘，行如流水。此拳流传于重庆一带。

玄真拳 拳术套路。全套共40式。主要动作有跺子脚、擒手破肘、返身通肚脚等。主要手法有冲、击、撩、崩、挑等。腿法有蹬、跺、撩等。擒打相兼，以击中盘见长。载于《武当武功》一书，此书称该拳源于湖北武当山。主要流行于湖北一带。

四通捶八大靠功 拳术套路，属四通捶门。整个套路共26势。主要动作有：趟子捶，撕打下、靠手把等。

四象拳 拳术套路。整个套路共108式，主要动作有：连环穿劈、抹抡转托、猿猴挂印，翻身钻天”等。四象拳取太极、两仪、形意、八卦四种拳术的招术编成。流传于广东的湛江、韶关，广西的北海市等地。

四路奔打拳 拳术套路。属秘宗拳系。全套分4段。其拳法有：冲、开、崩、砸、撩、劈、勾、挂。掌法有：穿、推、撩、翻、挂、抹、扣、压。脚法有：弹、蹬、踢、踹、摆、扫、跷、挫。其身法讲究带、转、撞、靠、倒、挤、逼、旋。其运动风格表现为拳打如暴风骤雨，招招紧逼，快速有力。

地八门 拳术套路，属四通捶门。整个套路共34式，主要动作有：搬肘、撩阴黏脚、巧腿截打、一肘三捶等。其特点为：矮架势，多肘法。

母子拳 拳术套路。属子母拳。全套原6趟，每趟3个行门，共18个行门，每个行门又有4个进法，共72个进法。主要动作有：窝里炮、猛虎扒山、乱劈柴、移身换影等。主要手法有：劈、摔、搂、勾、崩。据习者称，此拳由山东陵县王智远传入河南。主要流传于河南，河北一带。

合手拳 拳术套路。属大架子拳。全套共36式。主要动作有：站齐步、通天炮、左右挑脚架打等。主要腿法：弹、蹬、踹。主要流传于山东一带。

托天掌 拳术套路，其特点以掌为主，讲究托、盖、推、靠等掌法。整个套路由23式组成。主要动作为：上手托天下手走、单腿蹲住扫入室、黑云赶来双肘行等。流传于吉林的扶余油田。

回龙行拳 拳术套路。全套17式。主要动作有龙虎崩拳、五龙争戏水、回龙腿、青龙爪守珠等。流传于无锡、东海、淮阴、连云港、镇江等地。

地功戳脚 戳脚套路之一。是吸收了“戳脚武蹚子”与“地功拳”的内容而创立的拳术。以练腿为主。

还阳七步锊 拳术套路。全套21式。主要动作有：抱锊负刑、架拐支阴、抵档锊敌、铁拐迎虎等。流传江苏的常州、无锡、镇江等地。

齐式拳 广西地方拳术套路。其动作简单，招式清楚，功架舒展大方，快速灵活，步稳势烈，刚尽有力，虚实分明，讲究“外练皮肉排打，内练筋骨劲力”。练功方法有：“撞功”，“踢桩”，“掌功”，“豹子卧功”，“葫芦抓功”等。主要流传于广西柳州地区。

阴阳掌 拳术套路。又称“十六招”，因其出掌阴（俯）阳（仰）相合，故名。此艺多用指掌，善点穴道，有“招招不离穴”之说。其掌法有击、按、推、切、砍、托、插、穿等；腿法有扫、弹、摆、踢等；主要招法有“送子掌”、“顺风掌”。点打之主要穴位为：肩贞、颊车、关元、上脘、通谷、乳根、阳谷、太阳、阳关等。此拳主要流传于湖南、四川部分地区。

西侠拳 拳术套路。全套四路，一路48式、二路62式、三路87式、四路56式。主要动作有天鹅展翅、玉兔蹬鹰、黄鹰蹬枝等。据习者称，此拳源于四川。主要流行于安徽一带。

连环腿 以腿法相连结而成的套路。分一路和二路连环腿。其动作刚健，腿法突出多变。腿法有挂面脚、摆莲腿、旋风脚、扫腿、踢腿、箭弹、撩腿、踹腿、腾空飞脚等。主要流传于黑龙江、山东、河北各地

行拳 拳术套路。属功力拳。全套53式。主要动作有追风赶日、鸳鸯二腿、抓虎登山等。此拳多腿法，行式如摆柳。主要流传于河北沧州一带。

阳拳 山西地方拳术套路。也称阳掌。清末在河南亦有流传，后传入山西陵川县、陕西西安等地。其特点是讲究手脚并用，放长击远，出手快猛，步势稳健。共有九趟，动作招势有：阴阳捶、撩阴脚、冲天炮、转身十字捶、盖步挖行、窝心炮、金绞剪、磨盘手等。

地煞拳 拳术套路。全套共72式。以肘法为主要动作。有：顶心、靠身、回身、压、滚摆肘式等。主

要流传于河北石家庄一带。

孙膑五架　拳术套路，属孙膑拳门。整个套路由55式动作组成。主要动作有：旋身扛靠、独立踢阴、蹲取踝骨、旋轰钻砸等。

孙膑拳九十六手　拳术套路。全套分6段，共96式。其手法多劈砸、亦有冲、挑、撩、靠、栽、捋、托、架、按等法。其腿法多蹬、弹、踹等伸屈性腿法。此拳属长拳风格，主要流行于山东。

孙膑拳大架　拳术套路，属孙膑拳门。整个套路由96式组成，其中主要动作有：拗步击肘、侧身截蹬、脚踢手勾、翻身顶扛等。该拳套为孙膑拳基本套路之一。

孙膑拳小架　拳术套路，属孙膑拳门。整个套路由74式组成。主要动作有：转身劈截、旋步堵捶、腾步劈蹬、弹步踏踹、退步取膑等。是孙膑拳基础套路之一。

孙膑拳中架　拳术套路，属孙膑拳门。整个套路由32式组成。主要动作有：进步掌喉、落步朝门、退步锁骨、反掏乳根等。技法讲究挑、踢、堵、捅、砍等。是孙膑拳基础套路中的短套路。

孙膑拳四架　拳术套路，属孙膑拳门。整个套路由108式动作组成。主要动作有：上横下扫、进步击颈、扫踢断肘、双劈打蹬等。其特点以步法为主，主要技法有：钻、碰、挑、踢等。

地趟八卦扣　拳术套路。采用八卦掌和地趟术动作组合成的一种拳术套路。全套共有64路，其中每一路都有几个上盘手法和一个地扣子（即地躺动作）。套路中还有蹬、踢、剪、绞、勾、缠、绊、捆等腿法。

防卫拳　新编拳术套路。该套路是国际政治学院于1980年结合防卫术而创编的，共有19个防守还击动作，加上起势、收势构成套路。通过防卫拳的练习，可以熟练防卫技术，提高身体素质。

抡手拳　拳术套路。全套25式。主要动作有：劈挂七星炮、黑虎偷心、黑杀腿等。主要击法有：踢、扫、弹、剪等。特点：踢打并举、抡手快进。据习者称，此拳源于四川。主要流行于湖南一带。

两仪拳　原名"太极快拳"。近人河南傅振嵩创编。此拳流行于广州、北海、湛江、合浦、汕头一带。两仪拳内容、手法、身法、步法与太极拳极为相似。"两"是指此拳动作均衡，内外相合，上下相随，前后相连，左右相顾。"仪"是说此拳有威仪，动作多变，仪态万千，故名之"两仪"。两仪拳的特点是：缠腰旋扭，鼓荡开合，俯仰侧屈，旋转及发劲。其基本手法包括太极拳八个基本招法、左右缠腰掌、弹捶等。步法有：90°上步法，45°上步法，还有横扫步，摆扣步，回转步，川字步，前盖，后插步，旋扭步，跨步，跳，垫，震脚等步。步型有弓、丁、虚、四六坐盘步等。脚法有蹬、踢、分、外摆、里合、摆莲、扫、蹲、弹、踩、侧踹等。身法包括十一个转腰法，即俯、仰、左右平转、左右侧屈、左右上斜转、左右下斜转、旋转。练两仪拳要求虚灵顶劲、沉肩垂肘、含胸拔背、气沉丹田，尾闾中正，虚实分清。以柔为主，以腰带动上、下肢。参见"傅振嵩"条。

旱地平抡手　拳术套路。全套21式。主要动作有：御步擒敌、旱地还魂腿、童子拜观音等。流传于江苏常州、镇江、无锡等地。

纯阳拳　拳术套路，托称吕洞宾传留，整个套路共计72式。其主要动作有：仙人摘桃、玄鹤捕食、二龙戏珠、飞虎朝月等。该拳讲究"三圆六部九字归一法"。三圆：穿连手圆、屈腿步圆、旋转腰圆；六部：肩、肘、胯、膝、腕、踝六大关节部位；九字：心、意、气、力、动、沉、活、柔、灵。其特点如拳谚所云："风吹荷花、左右摇晃、飞云流水、穿连不断、踩步蹩足、运气养生、慢劲快打、环套八法"。风吹荷花，左旋右转，即拳势之象；踩步蹩足为走架特点；八法指起顿、吞吐、旋转、穿翻、缠绕、滚化、循复、圆滑。流传于湖北武昌等地。

闷拳　拳术套路。全套28式。主要动作有：海底捞月、神蛇吐火、后步撩阴腿、迎风拨彩等。流传于江苏连云港、东海、无锡、淮阴等地。

武当太乙五行拳　拳术套路。原名"武当太乙五行擒扑二十三式"。张守性创编。以松柔圆活、固守待进，养身健体为特点组成套路。行拳讲究腰随胯转，两手抱怀，脚走弧线，动如蛇行，劲似蚕作茧。

赤红拳　宁夏地方拳术套路。流传于宁夏石咀山、银川市。其动作简单，风格朴实。套路均走"十"字路线。手法多穿、冲、抄。腿法多弹、扫等。动作招势有：冲天炮、燕子单飞、右踹腿、连环捶、十字手、双栽锤、转身十字手等。

武当散手二十二式　拳术套路，是将武当散手技法编成套路方式练习。特点是以单势练习为主，左右互换，随时变势。主要动作有：金鸡点头、摇身大晃肘，鸳鸯拐、锁拦手、虎扑子、十字崩捶等。流传于吉林一带。

沂河七步拳　拳术套路。全套共31式。主要动作有：捧锁阴阳手、单飞脚、海底捞月等。主要掌法有：劈、斩、穿、撩等。掌型为八字掌。主要流传于山东沂河回族地区。

连环扣　拳术套路。全称"阴阳连环击进手"，是

三十年代湖南黄忠义创编。连环扣拳基本方法有：标、托、拿、压、挂、冲、弹、劈、撞、推、滚。基本腿法有勾、踢、踹。发劲要求刚柔相济，讲究腰、髋、臂的发力。身法要求含胸拔背，沉肩垂肘，拧腰切胯。连环扣有踢、打、摔、拿四大法。结构严密，特点突出。上、中、下三部、正面、侧面的攻守法，及单招，组合连招等。

李唐捶 拳术套路。全套共102式，主要动作有：盖马三捶、扑面掌、十字腿、缠拦手、捞手劈掌等。

败桩十八拔 拳术套路，据云，为清末兰仙果所创。其特点是拳架起伏，步法灵活，走转圆活，强调心意，注重六合，特别是在技击时，佯败诱敌，败中取胜，善用肩峰与肘进击。整个套路共计62式。其主要动作有：左、右横肘，进步铁肩，饿虎扑食，金鸡展翅等。该拳流传于湖南。

启蒙拳 拳术套路。现代见传于四川南充、上海等地。据考，此拳由四川南充人陈某编创。其特点为拳势质朴，打拿兼用。练法讲究"三催五合"，即身催、步催、手催；心、眼、手、步、身相合。打法讲究柔化刚发，侧身顺势，轻打重着。劲道着重螺旋劲。步法强调稳健灵活。其手法主要有铲、披、滚、摘、劈、推、探、插、跌、锁等。腿法主要有挂、扫、勾、锁等。

武子拳 拳术套路。此拳为掌、拳、肘、腿、滚皆用。全套30式。主要动作有：跪步拜祖手栽桃、玉兔回身双蹬脚、上打天罡后肘行、白熊入林双分掌等。流传于吉林的扶余油田。

和风式拳 拳术套路。全套分15路105式。主要动作有：双推掌、左右穿掌、铁牛耕地、弹点脚、撩阴弹腿等。主要步型有马步、弓步、并步等。注重内脏的修练。此拳为四季拳中四大功法之首拳。亦称四季拳中之母拳。流行于吉林四平一带。

金风式拳 拳术套路。全套108式。其主要动作有：左右崩拳、左右肋拳、反截腿、对心捶等。特点：拳法、掌法兼用。主要流传于吉林四平一带。

拦手拳 拳术套路。全套分12段，共有78式。其主要动作有：进步抽打、缠腕震脚击掌、蛤蟆跳等。多腿法、多跳跃。主要手法有：冲拳、挑掌等。主要流行于江南、江北一带。

罗汉一百零八式 拳术套路。属罗汉拳。创编者不详。此拳讲究"三正"，即手正、身正、步正。以冲、点、压、闪、钩、抄为主要手法。以上下相随、步随手变、身如舵摆为特点。

罗汉十八手 拳术套路。此拳包括：轩辕跨虎、仙人指路、回头望月、童子拜佛、梅鹿献花、鸿雁展翅、猿猴摘林、魁星点元、高祖斩蟒、王祥卧冰、燕子汲水、鲤鱼翻身、罗汉斗虎、仙鹤晾翅、悟空束身、白蛇吐信、弹射天狗、紧哪武姿等18个动作。以穿、压、钩、冲、点、闪、抛、抄等为主要手法。

罗汉六十八式 拳术套路。属罗汉拳。创编者不详。此拳以冲、点、格、压、钩、抄、抛等为主要手法。以腾、滚、扫、弹四字为腿法。以上下相随、身如舵摆为特点。

青叶掌 拳术套路。全套12式。主要动作有：火灵掌、风云掌、霹雳掌、阴风掌等。流传于江苏无锡、连云港、常州、镇江等地。

青龙游潭 四川地方拳术套路。流传于四川南充一带。此拳以游龙步为主，步法轻灵，身法吞吐浮沉不断变化，似游龙一般。步型有弓、仆、虚、丁、叉、跪、含机步等，手法以切、挑、勾、扑、砍、搂、拈等为主。

金刚八字捶 拳术套路。姜容樵于三十年代在形意拳的基础上，本"五行为体，八字为用"之说，综合易筋行气、金刚八式、八字功之特长组合而成。全套包括三体式、鹰把、斩劈、崩拳、截法、裹肘、龙虎相交、反踹、反身炮、煞手掌、鹰熊合演、云字、连珠炮、领字、鹞子翻身等20式。在劲法上讲究先柔后发，或先轻抖后重抖发，此拳可单式操练，亦可连环演练。

武当三十六巧打 拳术套路。全套36式。主要动作有：递手摘瓜、野马上槽、仙人锄草、倒卷帘等。流传于溧阳、东台、无锡、淮阴等地。

武当龙化拳 拳术套路。全套共28式。主要动作有：左右探爪、弓步推爪、勾钩撑掌，转身握擒。练习时讲究内外三合，周身之劲聚于一处，一枝动，百枝摇。流传于河南郑州、洛阳等地。

武当两仪拳 拳术套路。因该拳拳理有阴阳之分，动作有刚柔之别，故称两仪。两仪拳是阴是阳，乃刚乃柔，皆以四劲、四手、四步为主，外加气功、排打功、对练、器械为其辅佐。所谓四劲，即老劲、活劲、抖劲和化劲；四手是指绣手、无极手、太极手与浑元手；四步以马步为主，弓步、虚步、盘龙步辅之。两仪拳要求出拳擦肋而过，久练之后，打出之拳犹如瓮中捣米，响而有威。该拳实用打法讲究：不招不架，一招取胜。

武当纯阳拳 湖北地方拳术套路。此拳讲究"三圆六部九字归一法"，三圆即穿手圆、屈腿步圆、旋转腰圆。六部即肩、肘、胯、膝、腕、踝六大关节部位。九字即心、意、气、力、动、活、沉、柔、灵，体现在行功走架之中，要求动势柔活灵便，气沉丹田，心

意气力相合，六部协调，手步腰三盘圆活运转，完整合一。

武当混元掌 拳术套路。全套36式，主要动作有：老汉把门、五龙托宝、霸王观阵、翻叶摘桃等。其特点是，拳势柔韧绵巧，讲究缠丝化劲。流传于河南郑州、巩县、新郑、洛阳等地。

直攻门拳术 据传是宋照全从江湖上人称“盐双手”的刘文斌学得。本世纪初传至上海，得传者甚寡。该拳特点是，短小精悍，直趟居多，略具形意拳的劲味。以拳套练习为主。技法讲究点打抓拿，稳、狠、准、虚实结合，三窍六合。有二十字诀：“遇有敌手，见势打势，见架打架，一架不倒，落空就打。”直攻门原有五十六路，包括六路拳、四路捶（直攻捶、直攻棉、直攻拐、直攻肘）、三路铐、三路锁攻、三路拳敌，还有五路花拳、跑拳、攻敌拳等。

拔步连环拳 拳术套路。“拔步”是指与人较艺时，封手侧身突进，使自己的前脚插入对方的脚后，用脚前掌向里碾地扣足勾紧对方的脚后跟，用膝向前跪压对方的小腿前。同时配以身靠手击，使对方后仰倾跌。拳谱云：“拔步，拔其根基，动其根本”。此拳一招中少则二、三动；多则三、四动。每一招都突出拔步技法。表现出步步有势，势势有招，招招相连的风格。练法中要求挺颈垂肩，敛臂提肛，裹髋扣足。劲力上以撑劲，十字劲为主。借助两腿滑步，身体重心下沉之势，使全身之力通过两腿的蹬踏，腰背的拧转，达到两臂一前一后的急速撑打。拔步连环拳在攻防格斗中以穿、刁、崩、压、挑、靠、挤、挎等八法为核心。长短兼施，打跌结合。

奇形八打 拳术套路。属鸳鸯拳。全套87式。是鸳鸯拳中的典型套路，主要动作有：掠手劈砸、天边挂月脚、地宫挫腿、翻身大蹶子等。主要手法是：摔、打、劈、砸、崩。腿法讲：扣、套、剪、挂、蹬；“蹶子”分上中下。身子讲“转轴不倒翁”。腿法突出，分上、中、下三盘，尤以下盘功夫为要。据云清朝末年，由山东即墨人姜麟先与其师弟李哲贤传入沈阳。此后广泛流传于辽宁一带。

金灵拳 拳术套路。属五童气功拳。包含单式、双式，计2路，48式。练习时要求心与意合，意与气合，气与力合，力与拳合；快如闪电，慢似游云，快而不乱，慢而不散。

虎林拳 拳术套路。是模仿虎进出林的动作而创编的拳套。以虎爪为主要手型，缠手动作较多，动作路线多呈弧行，其架势较低，动作刚猛。流传于山西阳泉市。

金朔连环脚 拳术套路。全套分4路49式。主要动作有连环腿、磨盘三脚、饿虎仆腿等。特点：多腿法、脚法。腿法主要有踹、蹬、铲等。流传于吉林四平一带。

明堂架 拳术套路。属明堂拳初级套路。全套分二趟。第一趟有58式，第二趟有27式。主要动作有：绕臂献肘、提膝展臂、上步横掌等。手法较多。掌法有挑、摆、插、按等。步型有弓步、马步、仆步等。主要流传于河北沧州一带。

单偏架 拳术套路。全套有37式。主要动作有：拢袖、回身挎虎、迎面拳等。主要拳法有：劈、砸、冲、架等。流传于山东沂河回族地区。

呼延拳 拳术套路。亦称“小虎燕”。参见“小虎燕”条。

岩鹰拳 拳术套路。全套共分4段，69式。主要动作有：提膝探抓爪、左弓下撩爪、歇步下按爪等。手法有：抓、按、抹、撩、插、劈等。多用掌爪、少用拳法。主要流传在湖南个别地区。

独门三十二式小手 拳术套路。属独门拳。全套共32式。动作有：猿猴出洞、罗汉拜佛、猛虎定神等。掌法有：按、分、穿、推等。手法较多，腿法以扫、摆为主。现流传于河南。

独门二十二式小手 拳术套路。属独门拳。全套共22式。动作有：提手势、翻身打、右边裹等。拳法有：砸、冲、撩、挑等。流传于河南。

独门仿形拳 拳术套路。属独门拳。全套共6式。一式一形。即猿、狮、鹏、燕、蛟、猴。此拳追求形象逼真、柔松为本、尚意不尚力。主要流传于河南。

独门地趟醉拳 拳术套路。属独门拳。全套共56式。动作有：醉汉出门、白蛇摇身、独龙盘天等。现流传于河南。

迷子拳 拳术套路。流传于内蒙古。其特点是：动静分明，刚柔相济，动作舒展大方，手法多变。全套有50式。招式有：白鹤亮翅、燕子抄水、金鸡啄米、定星捶、二龙戏珠、开弓射虎等。

独门醉拳 拳术套路。属独门拳。全套共25式。动作有：鲤鱼摆头、狸猫出洞、鲤鱼反蹦等。要求：醉中有法、虚中有实、散而不乱。流传于河南。

柳叶绵丝掌 拳术套路。此拳以掌法为主，动作刚柔相济，绵绵不断。手法有崩、搬、挂、提、牵等。招式有太极开式、十字双鞭、白鹤亮翅，蝴蝶乱采，阴阳掌等。

陕西炮捶 陕西地方拳术套路。主要流传在关中地区，其拳势特点：端方雄健，一势多法，运招活便，招招相承，收之势稳，纵之势烈。身型要求头正项直，挺胸塌腰。身法要求肩髋灵活，拧扭自如，收之如猫

待鼠，纵之似虎捕食。步型步法讲究：轮廓清晰，起之轻灵、落之稳固。拳法主要有：揭、抹、卸、捅、劈等五种。套路特点是势低步稳，直线往返，动作朴实无华，招势清晰连贯，多震脚、拍响，勇猛暴烈。练功时讲究习拳先开身，开身以盘柔功为主。

顺式八方掌 拳术套路。全套共51式。动作有：撤步双开掌、回身抡劈掌、并步大捋手等。掌法有：劈、按、穿、切、托等。流传于河北一带。

神行拳 辽宁地方拳术套路。又称“水火门神行拳”，流传于辽宁辽阳。其特点是动作处处合“S”形，演练起来似随波逐浪，周身舞动。以柔、连、绵、刚、随为五基，以迟、顿、缩为三诀。主要动作有：霸王开门、双锤挂印、二郎担山、罗汉拜佛、黄鹰扑鼠等。

狮形拳 拳术套路。与南拳相似，每出掌都带有“剑指式”掌法，站桩用“两字钳扣马”，走势用“偏四平坐马转子马”等。其手法多，腿法少，桩势沉稳，腰腿身手动作贯串一致，要求手起肩随，腰催周身，气势完整。套路分6路（段），共111式。主要流传于广西一带。

贴身靠子 属四川杜门中的一个套路。所谓靠子，就是运用灵活多变的身步法，在实战中接近对方，封逼对手，发挥肩肘臀胯的威力，以制对方。其风格特点是，多掌少拳，进退疾速，封守严密，善使柔劲。

朔风式拳 拳术套路。属北方拳种四季拳。全套分15路共111式。动作有：对花捶、劈砸拳、左右剪手、双龙出水等。特点：步法稳健、掌拳并用。流传于吉林四平一带。

复兴拳 拳术套路。其特点是巧妙诱打，逢击而避，引敌伏入，乘隙直取，利势猛进，连续出招。整个套路共27式。主要动作有：扯开魁星，打蛇肘，紫云缠头、天师盖印等。流传于四川南充等地。

埋伏拳 拳术套路。为清末民初山东人韩武魁所创。主要流行于山东各地，尤以青岛、济南为最。其特点为姿势潇洒，舒展大方，简捷明快。全套分4段，共61式。

猛虎下山 拳术套路。属虎尊拳。全套50式。其主要动作有：虎仔伸腰、猛虎洗爪、猛虎开口等。其运气方法讲“吞”、“吐”，蓄气方法有“养”、“承”。气的吞、吐、养、承与拳势的开、合、浮、沉紧密配合；合则吞、开则吐、浮则养、沉则承。其主要腿法有：虎仔弹脚、探食腿、虎尾腿等。特点：以三七步为主，移动自如，出手多虎爪、近攻短打、劲刚力猛，演练之际吞喉露齿、狮嘴麒麟目，适时发声催力、震脚助威。据习者云，此拳为清朝乾隆年间，永福县洑口村李元珠所创。现广泛流传在福建各地及江西、广东部分地区。

豹虎门拳 拳术套路。属豹虎门拳。共二套。第一套29式，第二套57式。主要动作有：二郎担山、震脚上步穿掌、转身砸拳等。拳法：栽、擦、劈、抄等。特点：手法多变、腿法以合、摆为主。流传于河南一带。

峨眉六合拳 拳术套路。由左攻右挂、右攻左带、右盘左把、右砸左宰、左攻右架、盘拔伸插等六种主要攻防技法组成。其特点是以小云手开架和收式，桩高步活，手法快猛，攻中寓防。拳掌方面讲究：伸、挂、劈、砸、盘、宰、挪、架之生克变化。发劲时常伴以哼、哈、嗨的发声。演练时要求做到手眼追随，身法合顺，上下相顾，气力相催，形神相合，左右防卫。

峨眉功力拳 拳术套路。此拳套路结构简单，动作质朴紧凑，拳、掌、爪、肘兼用。除常见步型外，尚有跪步、拐步、长山步（即半马步）。

峨眉剑手 四川地方拳术套路。其拳以剑手为主。手法有点、戳、插、挑、挂、穿、刁等。步法以绕步、撤步、盖跳步、扣步、滑步为主。其特点是：动作迅猛，步法灵活。较艺时，讲究用剑手即二指点击对方要害部位。

柔拳 拳术套路。根据奇云《大悲陀尼拳图说》简编而成。原图说为63式，现简编为41式，128个分解动作。以意引导动作，心胸虚静，意念在先，动作随行；此拳对神经、脏腑、筋骨、肌肉有强健作用。

鸳鸯脚 拳术套路。山西布学宽摘取戳脚招势，融入形意拳劲法招术编成。全套8段，共64个动作。其中重复动作颇多。基本动作有：三体式、钻拳、跐步双砸拳、采花侧踹腿、截臂虎扑、展翅侧踹、刁打连环脚、采手勾摆腿、跃身起蹬腿、圈脚穿腿等。

鸳鸯拳十二趟 拳术套路。属鸳鸯拳。共12趟。其主要动作有：掠手桩腿、翻身劈砸、蹬扑、巧挂等。主要腿法有：蹬、踹、挂、点、桩、撅子脚等。动作低沉，腿法突出，势分攻守，以腰带身。据习者称，此拳于清朝末年由山东即墨县姜麟先传入沈阳，流传于辽宁一带。

排手 即对练。流传西北。包括三种。①十排手，动作紧凑，踢、打、拿相结合，动作名称有：劈勾架、蛇钻洞、鸡刨窝、插手、锁子腿、判官脱靴（外）、判官脱靴（内）、迎面贴金、托肘、推山等10种。②十二排手，多上肢招法，姿势偏高。动作名称有：斩手、钻靠、戳手、刨手、六合巴掌、背六合、三才手、甩手、转角楼、迎面贴金、五巴进搁头、四连手等12种。③三十六排手，该拳路踢、打、摔、拿

相结合。动作名称有：贴墙挂画：猛虎爬壁、罗汉负宝、判官脱靴、小鬼脱衣、玉带围腰、浪里拾柴、霸王安闲、美女照镜、叶里藏花、锁里拔簧、秦王背剑、搬倒泰山、老君捧盘、缠捶袖子、单端双端、罗汉倒地、单手擒方腊、金钮银扣、金雀捧圣、大鹏展翅、花马分梨、云里显圣、隔墙撇竹、白猿献果、犀牛望月、泥里拔葱、鹞子入林、野浅满地、脚踏鸳鸯、掌棚斩架、仙人摘桃、小鬼擒擒、老君抱葫芦、李逵耍斧、迎门铁扇子等36种。另有四排手、八排手、二十四排手等多种。

六合二路拳 拳术套路。又名青龙拳，属少林六合门。据《少林六合门》载，此拳属于长拳类，全套共有54个动作，以冲拳、劈拳、架拳、穿掌、拶手等为主要手法，以弓、仆、歇、虚等为基本步型。

盖马山拳 拳术套路。流传于云南、吉林、黑龙江等地。此拳共分六趟。第一趟为"金刚八式"，第二趟为"盖马山拳"，第三趟为"截腿"，第四趟为"小洪雁"，第五趟为"提护"，第六趟为"架打"，各趟均有十八动。其套路结构简单，重发力，突出刚猛劲。以崩、劈、磕、砸、冲、搂、捋为主要手法，少腿法。

混元掌 拳术套路。其式柔软，绵巧，缠丝化劲。

盘龙拳 拳术套路。流传于四川温江、重庆、陴县、新都、彭县和成都一带。取龙盘绕叠之意，吸取民间"水龙"舞的各种躲闪动作，揉化于拳术之中。该拳以龙舌掌为主，多鸳鸯掌法和旋腕掌。主要手法有戳拳、卷腕、插掌、滚穿掌、小开手、大云手、剑手、刁手、搂挖手、搓手、旋肘、晃手等。常用步法有进三退二、左进右退、右进左退、走之字形的连环步等。讲求身似游龙势如长虹，吞吐浮沉软硬并用；时长时短躲闪刁滑，拧旋折叠虚中藏法；掌到指先行，专攻人眼、鼻、喉、胸、肋和胯部。亦有盘龙枪、棍、双刀、剑（长穗）等器械套路。

登州捶 拳术套路。其套路歌谱以隋末瓦岗寨故事和英雄的名字编写而成，显然受了《隋唐演义》、《说唐》一类小说的影响。全套共分为4趟，每趟两端谓之趟头，每趟趟头拳势相同。在手法上有劈、砸、撩、砍、钩、挂、采、掠、推、拿等。腿法则以奔腿（即弹腿，西北方言称弹踢为"奔"）为主，又有采跐、外跐、绞绊等腿法。每出手必有奔腿配之，手脚齐放。在甘肃河西三镇有人传习。

盘肘 拳术套路，主要流行于宁夏、河北等地。重以滚肘、盘肘、盘打、肘靠、肘打、肘胯、顶肘、搓肘等为主。要求快速勇猛，肘脚并用。以玉环步进退为主要步法，架式小，姿势低。共分9趟，每一趟分左右练习。主要动作有：玉环步左盘打、玉环步盘砸、右搓冲拳滚打、右抱拳前顶腿滚打，左里抽拳左顶靠等。

黄龙探爪拳 拳术套路。全套67式。主要动作有：引封掌、反面捶、探手横拳。主要击法有：劈、封、钻、横、蹬、扫、弹等。据习者称，此拳源于四川，主要流行于湖南一带。

敏函拳 拳术套路。传说明末清初，起源于四川，清中叶传入山西，今山西阳泉市亦有流传。其拳内练以气为主，讲究以意导气，气足神旺，戒浮戒躁，突出"函"字。外练以拍打功为主，讲究以气催力，力强体刚，宜短宜快，突出敏字。并体现出"敏为行，函为意"的意境。主要动作有：歪风扫叶、猛虎出洞、童子拜佛、狮子张口、黑虎掏心、金刚伏虎、白虎出林等。

旋虎拳 四川地方拳术套路。又名旋虎开手。属短打类拳术。因拳路中使用虎爪旋拿、旋臂滚肘、旋腕旋腰、绕转侧进以及发螺旋劲而得名。该拳以虎掌扣、拿、抓、握、扭、拧为主。在旋中带抓、抓中带拿、拿中发力，于动中滑脱敌方之进击力量，而后用短、快、刚、暴的发力反击对手，力求快、狠、准、稳。步法以绕、转、疾步为主，善打近身贴靠战，主要击法是上绷下砸、内关外合、旋绕撞架、刁拿滚进。

绿林派 四川地方拳术套路。又称绿林小手。流传于四川的地方拳术之一。其套路短小精悍，多以猿形、箭步、梭步为主。手法多变，把擒拿、勾挂、闪展、腾挪等技法熔为一体，表现出你忙我不忙，两手护胸膛，击打须连续，柔寓刚力强的攻防技击特点。拳套有撬桩、宰手、连城、三门拳等。

乾坤掌 传统拳术套路。流传于山西太原等地。是在形意拳的基础上，融合其它拳术而创编的。全套共190式，编为94句口诀。有双手捧起开掌势、横拳出手始逞雄、闪身顺水推舟势、进步推开铁扇门、大蟒翻身蛇吐信、转身抽步劈拳进、反手冲天炮、刁手再捋崩拳进、退步连环勒马鞍等。

铜背捶 拳术套路。为清道光年间，鹤壁人秦开基所创。其特点是动作在一条直线上运动，稳健扎实。全套共计78式，主要动作有：太白脱靴、黄犊撞壁、老君练丹、野马踢槽等。主要流传于河南鹤壁市等地。

黄蛇出洞 拳术套路，全套23式。主要动作有：月下穿针、钢刀削竹、土地摘茄等。手法有：冲、摔、栽等拳法及按、托、切、推等掌法。特点：套路简短、质朴，劲短力猛，方法多变，门户严谨，寓打于势。据传，此拳始创于清朝嘉庆年间，福建安南人林兴，自幼习武，喜结武林同好，在博采众长的基础上，创编而成。该拳流传于福建福安、宁德、霞

浦等地。

脱铐拳 拳术套路。又名“武松脱铐”。取意于《水浒传》中武松大闹飞云浦。近代成拳。其特点为肘代拳勇，腿活似臂，近身靠打，回身弄腿，善使鸳鸯脚法。其肘手法有顶、撞、冲、抓、捋、带、磕、架、劈、压、推、撩、盖、插、抉、缠、扯、锁、扣、刁、拿；腿法有踢、弹、扫、踹、绊、踩、鸳鸯脚；身法有冲、闪、拧、转、撞、靠；步法有进、撤、绕、绞、玉环步。套路分单练和三人、五人对练，重在象形取意，技中寓情，整个套路由带铐、搏打、磕铐、脱铐、斗胜等部分组成。

锁羊捶 拳术套路。属子午蛇形拳的基础套路。技法特点：左旋右转，上下相随，内外相合，刚柔相济，圆滑敏捷，周身劲整。在呼吸上注重吸气、哈气、按气、行气的运用。吸气和哈气是随动作而行的自然呼吸；不出不进是按气；发自气海是行气。演练时做到势顺、气顺、劲顺。

黑虎拳 四川地方拳术套路。包括黑虎拳、黑虎腿。系矮桩长手拳，多流行于川西、川南一带。该拳多连环步，同侧手脚并用，主要技击动作有：黑虎出洞、猛虎还岭、伏虎相争、饿虎扑食、剪尾倒竖、虎跃山岗、 黑虎掏心等。主要手法有：劈、冲、撩、掳、云、穿、裹、造、关、拔、擒、拿、砍、宰、削、戳、抓、挖等；常用腿法有里缠、铲、踹、虎尾腿、扫腿、蹬腿、弹剪、挂撩腿等。身法讲究斜身贴靠、俯仰屈伸、拧旋转折。

溜脚势 拳术套路。属初学入艺的基础练习。自近代以来，和通备拳其它拳套相配伍传世，被看作是活身溜腿基本功夫。全套6趟46式。以腿法为主。上盘轴以摇身晃膀、活肩、操腰的各种拳势。套路较活泼。

群仗势 拳术套路，属四通捶门。全套共计33式，主要动作有：截打、软肋脚、迎面肘等。演练时，直线往复，技击上重肘法。

满手拳 拳术套路。流行于四川一带。其拳多长短手，形如拉弓射箭，取开弓如满月之意而取名。以弓、马、追步结合长短手法，成射箭的姿势，发手如脱弦之矢，刚劲快速，要求手快、眼快、身快、步快。套路有单路、滚手、雪山盖顶、大六肘、四反手等。

满江红 拳术套路。于30年代南京中央国术馆创编。此拳是根据岳飞《满江红》词意，选取北派主要拳种中的动作编成，谱曲为歌，用音乐伴奏练习拳术。其动作简朴，可单练，也可集体练。易普及，宜表演。

缠腿术 拳术套路。属岳门拳。以屈膝步为主，结合拐子腿、跟头腿、海底抛沙等腿法而组成的套路。手法主要是劈、撩。身法讲究侧身一条线。

擒桩 拳术套路。全套31式。主要动作有：黄鳝起嘴、利刀削竹、独手擒龙等。主要手法有：撩、砸、推、砍等。流传于广西一带。

靠山形象拳 拳术套路。全套150式。主要动作有：大鹏展翅、黄蜂出洞、顺水推舟、白蛇行风等。据习者称，此拳源于四川。现流行于安徽一带。

劈三拳 拳术套路。属炮拳。全套24式。主要动作有：迎三捶、闪三掌、三展炮、双劈捶等。主要技法有冲、劈、顶、推等。特点：招式多变、拳脚并用、出招连环。据习者称，此拳源于河南。流行于山东一带。

醉猴拳 拳术套路。属五童气功拳。该拳分为6节12段，130多个拳势。主要动作有：浮水莲花点、落地金线剪、箭身独有钩、狂风黑虎冲。讲究四跌，其中的点、剪、钩、冲是醉猴拳主要击法。在手法上该拳以勾为主。演练时讲究“松、柔、灵、活、轻”，出手时要求快打快收，闪电式出击。

穆林拳 拳术套路。全套共4趟84式。其主要动作有：汤瓶手、顺手牵羊、阿訇缠膀等。特点：拳掌分单、双之法，连招带打。拳名拳法具有民族特色。据习者称，此拳源于清康熙年间。由中国伊斯兰教“哲赫忍耶门派”创建者“大伊玛目”(掌教人）马明心·伊卜拉欣所传。现主要流传于宁夏一带。

操拳 拳术套路。全套分10段共59式。其动作有：进步三截手、双撞捶、青龙探掌等等。特点：手法多变、步法稳、多翻腾和闪躲动作。主要盛行于江南一带。

儒家拳 拳术套路。共两套。第一套56式，第二套42式。其动作有：虚步截桥、回马转身八法、左右弓步车轮抛掌等。身法有吞、吐、浮、沉。特点：借力使用、半柔半刚。据习者称，此拳为清代乾隆年间余洪海所传。现主要流传于广东一带。

燕鹰拳 拳术套路。属大架子拳。全套34式。主要动作有：海鸭浮水、二起脚、叉步抓打等。腿法有：弹、蹬、踹。特点：多腿法掌法，少拳法，招势工整。主要分布于上海、山东等地。

翻拳 拳术套路。全套分12段共71式。主要动作有：震脚弹踢、缠腕击掌、歇步双盖拳等。主要手法有：勾、钻、砸、劈、盖等。特点：手法、腿法并用，转身跳跃结合。主要盛行于江南、江北一带。

攀花拳 拳术套路。属余门拳。全套共50式。主要动作有：杀手、削手、蹬掌、标掌等。特点：拳仿蜂蝶，多纵跳闪躲。主要流行于四川一带。

麒麟六肘 拳术套路，属巫家拳。共分有6段146式。主要动作有：弓步左右格肘、胛剪左提手、烈马左

拨手等。主要手法有：抡、提、吊、柱、拨等；以及采肘、架肘、格肘、扁肘等肘法。其特点是手法多变，多拳法，少腿法。流传于湖南等地。

霸王拳 山西地方拳术套路。清咸丰年间，起源于北京，后传入山西。其特点是动作勇猛刚毅，气势雄伟。拳套共分6趟。主要动作有：推掌蹬腿、双砸拳、跳步七星双勾手、退步砸拳等。

霸王捶 拳术套路。全套70式。主要动作有：拨手冲捶、转身流星捶等。主要手型有：拳、掌、爪。手法有：推掌、砍掌、冲拳、砸拳、劈拳等。步型有：弓、马、虚、仆等。特点：刚遒劲捷。流传于广西一带。

起解拳 拳术套路。又名武松脱铐拳。传者托称武松起解经飞云浦时，以此拳斗公差，故名。参见"脱铐拳"条。

教门拳 拳术套路。流行于宁夏回族自治区。全套共分4段，以"穆民接都瓦"为起式和收式。其动作朴实、勇猛，讲究实用，以挡、打、劈、挂、进、退、闪、拿、解、靠、摔、踢、顺、拨14字为核心。动作招势有：并步接都瓦双抱拳、左虚步汤瓶式、抓腕歇步挂肘、穆圣独立看经等。

长拳三十二势 拳术套路。据说，此拳即戚继光《纪效新书·拳经捷要》中所记的宋太祖三十二式长拳。近世流传于江苏、浙江一带。金佳福、王子仁、钱起凤等曾传习此拳。全套91式。其运动特点表现为闪展腾挪、扒打顿挫、扭腰吊膀、跟随缠连。讲究"刚、绵、动、静、逼、吸、吞、吐"八法。参见"宋太祖长拳"条。



长拳三十二势
（第一式）

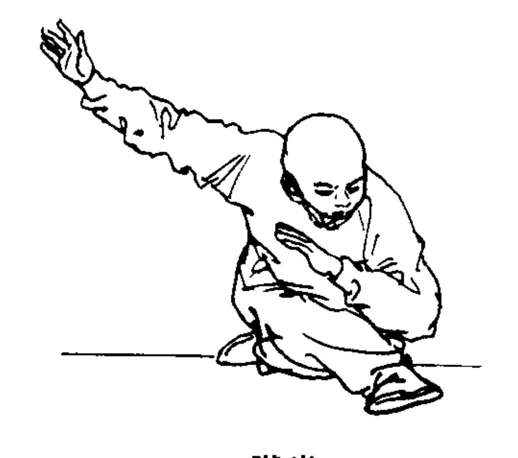
散手迎风掌 散手招法。共有16式，每一动均为一组打法，一组有3—6个招法。其特点是以快攻为主，要求做到眼明手快，身灵步轻，步稳力实。劲道上讲究："引化而发，放长击远，按实即吐，封锁连环，冷弹脆快，劲走螺旋"。招法有：迎风挥袖、金蛇缠柳、翻花舞袖、仙女敬酒、风卷荷叶、二龙争珠、白蛇吐信等。今山西临猗县有流传。

曦阳掌 拳术套路。为清末唐殿卿所传。此拳包括在石头拳之中。共有146式，其中有81个击响。整个套路开合伸缩，闪展腾挪，刚劲迅猛，变化多端，风格独特。其掌法有：拨、穿、抹、扒、合、扫、拍、托、切、带、点、拦、搂、翻、盖、挑、捞、搓、崩、劈、按、击等，腿法有：弹、踩、震、扫、击、旋风、摆莲等。参见"石头拳"条。

西凉掌 拳术套路。流行于宁夏、甘肃等地。以掌为主。掌型要求指间一寸，上端贯力，掌心涵空。以穿、劈、翻、盖、推、挑、弹、抖、托、砍等为主要掌法。上肢侧重掌功的训练，下肢侧重桩功马步的练习，要求身正、颈直、沉肩、挺胸、塌腰、步平。其动作简单，方法清晰，刚劲有力，势势连贯。要求三动九停不停势，上下之动浑身无有不动。一静而无不静，动静相宜，静而不断。全套有80式，名有：撤步右阴掌、马步齐眉掌、弓步合击掌、坐步左探掌、燕子单抄掌、左右裹肘、弓步盖掌、撤步推掌等。

太乙腿法 传统腿法之一。原为散用招式，后编串为专习腿法。其特点为左右对称，简捷实用，可单练，亦可对练。腿法主要有蹬、弹、踹、撩、踢、扫、缠、横。讲究手脚并取，连环套打，三盘贯通，多用转身腿法。现代流传于山东、河南、河北等地。

蹴拳 拳术套路。以直母、破母、青捶、九梨拳为主要内容。特点是势子紧小低伏、讲究脆快利落、节奏清楚。注重腿法，有大小奔腿、踩子脚、踺腿、连环腿等。步法有丁、虚、歇步及前后纵跃步、左右闪跳步等。歇步不同于长拳类歇步，两膝关节不套绞，平行并列，仅以小腿和脚扭绞。手法上拳、掌并重，还有二指禅功。蹴拳流行于甘肃已二百余年，据传是清代雍正年间某道人云游甘肃，传给兰州王克聪，王传了两支，流传至今。



蹴拳

虎啸拳 拳术套路。流传于川西一带。全套共56式。拳法以虎爪的抓、拿、刁、锁、劈、砸、横、拦为主。发力时，常模仿老虎"唬"、"嚯"等吼叫声，借以运气催力。除"唬"、"嚯"以外，还有"吼"、"嗨"、"哼"、"哇"等呼吸法，故虎啸拳在演练时突出虎啸之威震、惊奇、险凶。主要腿法有虎尾腿、截、缠、剪、踢、扫、绞、弹、蹬等；步法有进、退、跪、跃；主要跌扑法有虎扑、虎跳、侧摔、前扑以及兔滚、鹰翻、乌龙绞柱、鲤鱼打挺等。

峨眉功力拳 拳术套路。全套加起、收式共25个组合动作。其中包括拳、掌、爪、肘、腕、膝、胯、臀、脚等部位的运用方法。在身法上讲究吞如灵猫捕鼠，吐似饿虎出林，沉如老翁戳杖，浮似金鹰扑雀，要求腰动手脚随，一动周身活。步法上讲究：站，要落地生根；走，绕边门而入，斜进斜退，多跟步和一字步。要求进步尤如疾风扫柳，退步好似败叶随风。打法上讲究防中带打，打中带防；边格边进，灵巧刚强；步到拳到，拳到腿到，先发后制。此拳要求手、脚、气三者紧密相连，以气催力，体现"刚、柔、脆、快、巧"的风格。流传于四川一带。

大红拳 拳术套路。属红拳类。多流传于西北地区。清徐珂《清稗类钞·技勇类》载此拳套名。流传西北一带的大红拳多为清末关中"三·三"（高三、邢三、苏三）所传。其拳理注重："撑扑为母，化身为奇，勾挂为能，刁打为法。"练法分三种：快架、中速架、慢架。劲道分刚劲、柔劲。一般多采取柔练，故亦称"软拳"。套路特点：击响多，动作起伏大，直线往返。拳诀："小红妙势贯其中；托塔海底显本领。偷梁换柱回头望，背捶包脚（旋风脚）逞英雄。十字挂剑刹云手，喜鹊登枝见真功。双叉一势与地平，扫堂二起敌胆惊，高妙奇招懒梳头，大红拳招显灵通。"

小红拳 拳术套路。属红拳基础套路，清徐珂《清稗类钞·技勇类》曾载此拳名。动作特点："撑扑为母，化身为奇，勾挂为能，刁打为法。"有拳谱："抱拳十字开势妙，锤是金锁要记牢。裙拦托掌雀地龙，踩步云手打法高。单片坐盘双撑扑，抱头打虎称英雄。倒刹盖步快如风，二起抹手华山摇。丁门收势变化奇，小红快拳敌难逃。"

二路红拳 拳术套路。多流传西北民间，是红拳的基本入门套路，是"三红"（另有大、小红）之一。源于西北。此拳为清末关中人高占魁（鹞子高三）所传。拳理讲："撑扑为母，化身为奇，勾挂为能，刁打为法。"练法分三种：快架，中速架，慢架。劲道分刚劲、柔劲。刚柔相兼。一般多采取柔练，故亦称"软拳"。动作特点表现为舒展巧美，架势工正，结构严谨，姿势偏低。该套路腿法多，击响多。拳诀有："二路红拳震关中，毒蛇出洞显神通。回头弓步右捅捶，双撑伸出托天行。顶膀燕子巧噙泥，双撑高搠见分明。进步单片二起脚，斜行海底燕飞腾。鹞子扑鹌奇妙势，朝天蹬脚震天宫。拨云托月招势妙，双风贯耳马分鬃。鸽手背锤回头望，丁门收势显本领。"

八步架拳 拳术套路。属炮拳。全套24式。主要动作有：十字架、双踢双劈、卸肘单鞭等。主要手法有：冲、顶、斜、按等。腿法有踢、蹬、缠、扫等。特点多腿法，多平衡。据习者称，此拳源于河南，流行于山东一带。

五步拳 长拳基础套路。即以弓、马、仆、虚、歇5种步型组成的拳套。主要用于功架训练。其特点为一步一势，手脚相益，左右交替，功架规整。可练单趟，亦可练2—4趟。现已普遍采用为基础训练手段。

偎身靠捶 拳术套路。属炮拳。全套15式。主要动作有：千斤坠、对心肘、迎面捶等。特点软硬相兼。据习者称，此拳源于河南。流行于山东一带。

六路转 拳术套路。①属七势拳。全套共42式。主要动作有：单边封、三环炮、老龙撅腰等。主要手法有：滚、抹、缠、刁、挑、斩等。步法有：龙、虎、蝎等7种。特点：多掌法，重身法，姿势偏低，多为拗势。②属长拳类，亦称"六路拳"。以长拳类基本动作组成。全套分6段（即六路）。内容依次为：一路弓步冲拳，二路弓步格挡拳，三路弹腿格挡拳，四路拍腿横击拳，五路弓步顶肘，六路仆步抻打。

初级长拳 拳术套路。1957年中华人民共和国体育运动委员会组织编写。该拳共三路。第一、二路均分4节，每路34式，第三路分4节36式。该套路被分别列为大中小学体育教材内容。其中包括长拳基本手法、步型和动作。1962年人民体育出版社出版了《初级长拳一二三路》，详细介绍了该套路动作。

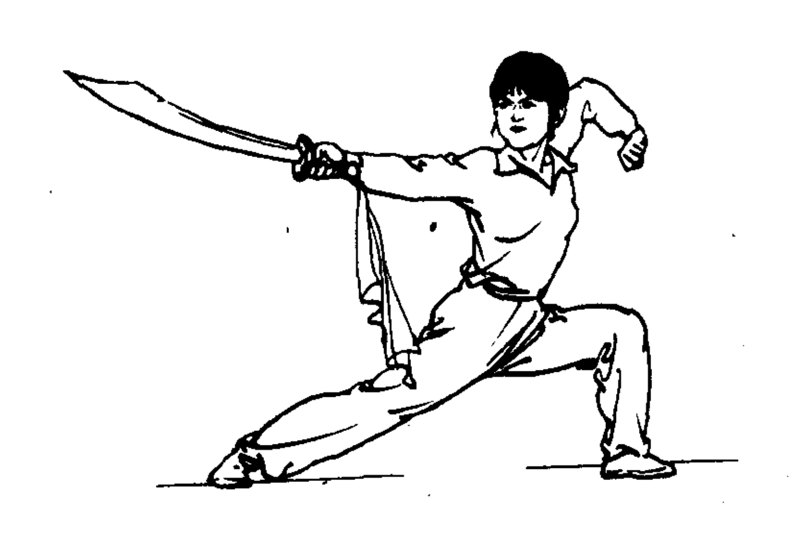
乙组长拳 拳术套路，是60年代初中华人民共和国体育运动委员会组织部分武术专家，在继承传统套路的基础上整理成的新编长拳套路。该套路曾被列为全国武术比赛的规定套路之一，并列入中学体育教学内容。全套共8段54个动作。其动作数量和难度，介于初级长拳和甲组长拳之间。1963年人民体育出版社出版的《乙组长拳图解》，详细介绍了该套路动作。

甲组男子长拳 拳术套路。亦称"男子规定拳"。1958年中华人民共和国体育运动委员会组织编写。1959年列为全国武术比赛规定套路，1978年编入体育院系通用武术教材。全套共8段63个动作。其中包括现代长拳的主要手型、手法、步型、步法、腿法、跳跃

以及平衡等动作。1962年人民体育出版社出版了《甲组男子长拳图解》，详细介绍了该套路动作。

甲组女子长拳 拳术套路。亦称“女子规定拳”。1958年中华人民共和国体育运动委员会组织编写，1959年列为全国武术比赛规定套路，1978年编入全国体育院系通用武术教材。全套共6段58个动作。其中包括现代长拳主要手型、手法，步型、步法、腿法、跳跃、平衡等动作。1963年人民体育出版社出版了《甲组女子长拳图解》，详细介绍了该套路动作。

自选刀 现代武术竞赛套路。始见于第一届全运会武术比赛。是按照武术规则规定的内容、数量、组别和时间自行选编而成。套路须有弓、仆、虚三种步型和八组以上不同组别的刀法，其中须有劈、撩、扎、斩和缠头、裹脑六种刀法。要求突出刀术技击特点，限制腾空跳跃、旋子和跌扑滚翻动作。其特点因人而异。



刀 术

初级刀 刀术套路。1957年中华人民共和国体育运动委员会组织编写。该套路被列为大、中、小学和体育院系教学内容。全套分4段34个动作。其中包括劈、砍、撩、挂、刺、缠头裹脑等基本刀法，弓、马、仆、虚、歇等基本步型。1958年人民体育出版社出版了《初级刀术》。

乙组刀 刀术套路。是60年代初中华人民共和国体育运动委员会组织部分武术教师、教练，在继承传统套路的基础上整理成的新编刀术套路。该套路被列为全国比赛的规定套路之一，并列入中学体育教学内容。全套共8段59个动作。其中包括砍、劈、撩、刺、缠头裹脑等主要刀法，弓、马、仆、虚、歇等基本步型，以及转身跳跃等动作。1963年人民体育出版社出版了《乙组刀术图解》。

甲组刀 刀术套路。亦称“规定刀”。1958年中华人民共和国体育运动委员会组织编写，1959年列为全国武术比赛规定套路，1978年列入体育院系武术教材。全套共8段66个动作。其中包括劈、砍、撩、挂、刺、缠头裹脑等主要刀法，弓、马、仆、虚、歇等基本步型，以及转身跳跃等动作。1963年人民体育出版社出版了《甲组刀术图解》。

八门金锁刀 刀术套路。属二郎门。全套27式，包括劈、抹、撩、翻、截、提、扎、抱、藏、架等刀法。主要步法有：弓步、马步、仆步、虚步、叉步等。演练中讲究步似流云，刚柔相济。

八卦刀 刀术套路。属八卦掌系。此刀长4尺2寸，其中柄长1尺2寸，刀身长3尺。演练时以行步走转为基础，持刀转旋，随步变换。刀绕身成圆，步走转成圈，显示出八卦掌拧旋翻转、纵横交错的运动特点。主要刀法有：穿、刺、劈、扫、撩、云、挂、挑、吊、崩、按、截、裹、拉等。董海川再传弟子郭梦深曾于60年代将此刀术搬上舞台，获得了较好的艺术效果。1937年出版的《阴阳八盘掌法》，将八卦刀称为“八盘刀”。



八卦刀

八步十三刀 刀术套路。属通臂拳。全套分5路，共47式。主要动作有：跟步刺刀、连步三式、跳步崩刀等。特点：刀法多变，多手法配合。主要流传于北方城市。

八卦圆工刀 刀术套路。共有6路，46式。主要动作有：丁步拱手、撩刀蹬脚、丁步盘头等。其特点是上打下封，连环出击。习者称其主要流传于江苏等地。

八卦滚手刀 刀术套路。属八卦掌系。其械比一般单刀长30-40厘米。全套28式，包括钻、抹、剔、挑、刺、截、劈、推、绞以及拦腰、旋腕等刀法。该刀术以“滚手”为特点，强调用腕。演练时，步法、身法均用八卦掌要求，刀有所指，身有所行，刀走人随，刀转人翻，势连招圆，沉稳连环。与敌刀相交时，注重以刀粘刀，利用“滚手”贴、让对方来刃，专攻对方手腕。

八盘刀 参见“八卦刀”条。

刀劈四门 刀术套路。共有29式。主要动作有：上步接刀、上步扎门、上步进东西南北门等。其特点是连环进击，上打下封。主要流传于江苏等地。

三十六折刀 刀术套路。属通背拳。全套共有36式。主要动作有：闭门贴扇、蟹行步连环三挑刀、起身点腕等。刀法有：劈、刺、挑、截等。步型有弓、虚、插等。特点：刀法多变，步法灵活。主要流传于我国北方一带。

马门十三刀 刀术套路。全套共29式。主要刀法有：缠、扫、劈、扎、推等。特点：进迅退速、刀法随进退而变。据习者称，此械源于河南嵩山少林寺。主要流行于山东一带。

飞凤单刀 刀术套路。属南拳白眉拳类。全套共有55式。主要动作有：霸王开弓、白猿献果、进马斩刀等。特点：刀法绵密，步法稳健。起源见“白眉拳”条。

飞天破甲 刀术套路。属南拳系。全套共34式。主要动作有：缠头刀、大门、小门等。特点为：刀法简朴，注重实用。据传者称，其源于清朝康熙年间，主要流行于广东等地。

三仪刀 刀术套路。共有34式。主要动作有：转身裹脑提膝平轧、左右弹踢撩刀提膝藏刀、左右翻转抡挂提膝架刀等。其特点是：刀法多变，步伐稳健。主要流传于江苏等地。

久练刀 刀术套路。全套共74式。主要动作有：败势刀、三花盖顶刀、力劈华山刀等。主要刀法有：劈、砍、抹、撩、扎、云等。特点：刀法多配合手法、腿法，以败势诱敌，反败为胜见长。主要流行于山东一带。

满族战刀 刀术套路。据传系清朝多尔衮进关时使用此刀，后有海咯塔学得此艺。满族战刀，刀头长3尺5，上宽7寸，中5寸，下2～3寸，刀把3尺。主要有：剁、砍、劈、撩、抹5种刀法。其特点是：以刀把为主，多勾、挂、压，灵活多变，使用巧妙，马上能用，步行可使。整个套路共计36式，主要动作有：左右分鬃献刀把、撩刀斩敌、鹞子翻身斩四门等。

野战刀 刀术套路，属五路仙人掌。共30式。主要动作有：丁步捅刀、转身弓步推刀、提脚护肋亮刀等。主要刀法有推、劈、捅、撩、削、绞等。基本步型有弓、丁、马、歇、仆、卸等。特点是快速勇猛，走动灵活，连随紧凑。主要流传于山东一带。

步战武僕刀 刀术套路。全套51式。基本动作有：探海战刀、滴水刀、回马刀等。刀法有劈、打、崩、刺、撩、扎等。基本步型有：弓、马、并步等。特点：刀法刁钻、步法稳健。主要流传于辽宁抚顺一带。

万胜刀 刀术套路。全套共53式。主要动作有：扎刀、劈刀、拉刀、架刀等。主要刀法有：砍、劈、撩、扫、扎、挂等。特点：刀法迅猛，起伏转折，多跳跃，气势连贯。主要流行于山东一带。

功力少林刀 刀术器械，属功力拳类。全套共有39式。主要动作有：跳步抽刀、磨盘刀、转身踢步下截刀等。刀法有：截、推、扎、抹、架、抽等。特点：刀法多变、步法稳健。主要流传于河北沧州一带。

太苏刀 刀术套路。共有25式。主要动作有：缠头裹脑虚步连刀、左右撩刀、虚步并刀等。其特点是刀法多变，步伐稳健。此套路主要流传于江苏等地。

太极刀 器械套路。属太极拳类。以砍、劈、撩、挂、缠头、裹脑、刺等刀法与太极拳动作融为一体而创编的套路。其特点与太极拳相似。

月季刀 刀术套路。全套共40式。主要动作有：马步亮刀、弓步藏刀、提步扫刀、马步劈刀。刀法有：劈、扎、扫、挂等。特点：动作功架工整、刀手合一。主要流行于山东一带。

少林追风刀 刀术套路。全套共14式。其主要刀法有：劈、刺、缠、撩、挑等。特点：刀法密集，步法灵活，窜蹦跳跃，一气呵成。主要流行于山东一带。

四门刀 刀术套路。①属少林拳。共有36式。主要动作有：左弓步刺刀、拧刀左右挂刀、五花回身仆步背刀等。其特点是刀法多变，步伐稳健。此套路主要流传于江苏等地。②属八极拳。全套共有27式。主要动作有：左、右挂刀、缠头扫刀、弓步推刀等。刀法有：点、刺、扫、挂、插等。特点是多刀法，少腿法，步法稳健。据习者传称，其起源于清朝雍正年间。主要流传于河北、山东等地。

四凤刀 刀术套路。全套共58式。主要动作有：撩刀、砍刀、拨刀、刺刀等。刀法有：拦、拨、截、架、按、绞、刺等。特点：刀法密集多变，并配合腿法，动作刚劲有力。主要流传于山东一带。

玄玄刀 刀术套路。全名为“内家拳太极功玄玄刀”。属太极刀类。特点与太极拳同。主要动作有：太极势、揽雀尾、上步搂膝、分刀式、闪展香刀式、左摘星式、分心刺、回身撩阴刀、翻身藏刀、卸步搪刀、玉环托刀式、迎面刺、盘龙式、合太极等。1934年吴图南曾著《内家拳太极功玄玄刀》。

合仔刀 刀术套路。以剁、劐、斩、戳、切、撩为主要刀法。演练时要求足随手运，身随械走，式式连贯不断。

龙行刀 刀术套路。整个套路有36转9翻12

旋。其刀法有：缠头、裹脑、罩顶、磨盘、劈、砍、截、举、穿、挂、撩、提、背、云、带、格、架、按、藏、压、摆、点、扎、斩、抹、错、抱等。其特点为：全神贯注，步走龙行，身端步稳，上下相随，人催刀走，刀须眼随，起伏翻转，行若游龙，一气呵成。在行步走转中巧妙地构成了八卦图、北斗七星图、游龙戏珠等各种图案。

四季刀 刀术套路。全套分8路，共66式。主要动作有：拨草斩蛇、盖马三刀、崩提力劈等。特点：刀法多变，多旋转。流传于吉林四平一带。

石秀戒刀 刀术套路。共有44式。主要动作有：左右撩掌、藏头转身拦腰刀、劈刀裹脑跳跃仆步刀等。其特点是：连环进击，上打下封。此套路主要流传于江苏等地。

四路查刀 刀术套路，属查拳。全套共66式。其主要动作有：弓步藏刀、跃步缠头、转身裹脑等。刀法有：斩、按、扎、扫、劈、截、撩、架等。特点：身法捷快，刀法密集。

闯刀 短兵单刀。有搁、拦、闯、问……诸法。此刀以“闯”法为主，故取名为闯刀。其单练之法有53式，因之也叫53刀。其对练套路有9个回合，因之也叫对闯九刀。其闯法主要由正闯、侧闯、上闯、下闯、里闯、外闯、横闯、环闯等组成，不仅运用刀锋刀背，而且善用刀盘刀柄，配以刁拿锁扣及缠捋挣拧，成为贴身近战的惊险刀术。沧州、沈阳尚有流传。

地蹚单刀 刀术套路。全套共22式。主要刀法有：撑、撩、拧、削、抡、挫等。特点：动作速度快，刀法多变。据习者称，此械源于河南嵩山少林寺。主要流行于山东一带。

纯阳刀 刀术套路。全套共有46式。主要动作有：拦腰刀、斩马刀、破草寻蛇、抽梁换柱等。刀法有：劈、挡、抽、刺、割等。载《拳剑指南》一书。

迎门刀 刀术套路。全套共40式。主要动作有：劈刀、绞刀、撩刀、藏刀等。刀法有：扎、劈、撩、砍、挂、托等。特点：刀法清晰，动作紧凑连贯。现流行于山东一带。

巫家单刀 刀术套路。属巫家拳。全套共52式。主要动作有：弓步平切、缠头刺刀、胛剪下劈刀等；刀法有：砍、刺、劈、撩、扫、挡等。主要流传于湖南一带。

拦刀 流行于东北地区的刀术套路。套路有前套10路，后套8路，因之也叫“十八拦刀”。拦刀首重拦法，拦中讲求缠粘卸化，崩捧带切，无论刀行上下左右，进退环绕，皆有其妙。运身行步轻灵飘洒，起落进退无声无痕。静如山岳，动似飞燕，腰如缠蛇，肢如柔柳，有猛虎下山抡劈直砍的风格。晚清时河北省滑展拳门传人周六精于此技。其后辗转传到山海关外。沈阳郝鸣九、杨俊峰继承此艺。

卧龙刀 刀术套路。共有46式。主要动作有：左右撩刀、缠头裹脑、弓步藏刀等。其特点：刀法多变、步伐稳健。此套路主要流传于江苏等地。

武松血溅刀 刀术套路。传说武松为报武大郎之仇，用单刀血溅鸳鸯楼，后人附会此说，创编成套路。据《武松拳谱》记载，其刀术刚健猛烈，穿跳滚翻，讲究实效。动作招势有：回风浮水、翻身探海、猛虎捕食、犀牛分水、金刀劈风、飞电穿云、白虹贯日等共32式。

夜行刀 刀术套路。共有36式。主要动作有：直门刀（封面刀）、敌蛇刀（吐蛇刀）、反身刺刀等。主要流传于江苏等地。

单戒刀 刀术套路。全套共有54式。主要动作有：扬刀弓箭式、挺刀马裆式、扫刀扬翅等。刀法有：劈、绞、抽、扫、藏、砍等。据《单戒刀》记载，此套路为武松所创。

武松刀 刀术套路。共有69式。主要动作有：弓步立刀、仆步下砍、转身抡劈等。此套路主要流传于江苏一带。

武松打店野战刀 刀术套路。全套共22式。主要刀法有：砍、拦、扎、藏探等。主要流行于山东一带。

武松戒刀 刀术套路。共有59式。主要动作有：右披荆、左斩棘、黄莺起翅、左右分金等。其特点是连环出击，上打下封。此套路主要流传于江苏等地。

武松燕尾刀 刀术套路。共有51式。主要动作有：藏头正转身拦腰刀、转身上步弓步藏头拦腰刀、劈刀裹脑跳跃换刀接刀等。此套路流传于江苏等地。

定唐刀 刀术套路。其特点是勇猛有力，刀随身走，劈刺撩拨，攻防结合。

明堂刀 刀术套路。属明堂拳中器械套路。全套共有44式。主要动作有：左右架刀、撩刀、倒把二起脚等。刀法有：劈、刺、架、托、摸等。步型有弓、马、仆、虚等。

空梦单刀 刀术套路。属少林拳。全套共32式。主要动作有：砍刀、劈刀、扎刀、云顶刀、放步三刀等。特点：刀法简捷、快速。流行于河南一带。

明堂单刀 刀术套路。全套共60式。其主要刀法有：扎、按、劈、砍、挑、抱等。据习者称，此械源于河南嵩山少林寺。主要流行于山东一带。

步躺刀 刀术套路。共有16式。主要动作有：形意步刀花、转身提手、上反一刀等。此套路主要流传于江苏等地。

追风刀 刀术套路。全套共32式。主要动作有：带

刀、削刀、截刀等。刀法有：扎、撩、点、劈、截、削等。动作古朴，刀法清晰多变。主要流行于山东一带。

柳叶尖刀 刀术套路。共有49式。主要动作有：虚步左右穿刺、左右提膝下截弓步架刺、左右虚步十字刀等。其特点是：上打下封，连环出击。

通背刀 刀术套路。属通背拳。全套共36手刀法。其中包括6路总法：猫扑猴闪、虎跳鹰翻、鹊跃蟹行和24手拆刀之法。其主要动作有：雄鸡上岭、浮云起落、辘辘斜肩、轰雷震发等。刀法有：提、撩、削、剪、搁、砍、摆、剁、崩、劈等。特点：由拆刀散势合成，无漫头过脑、五花八门之法，步法灵活，手腕活便，刀法严密，身法多变，实用性强。

通臂八宝连环单刀 刀术套路。属通臂拳。全套共有108式。主要动作有：寻刀截拦、顺风扫叶、黄龙三转身等。刀法有：刺、劈、架、撩等。主要流传于北方省市。

断门刀 刀术套路。共有34式。主要动作有：走步左右三撩刀、左右劈刀跳步寒鸡步回腰、震脚虚步藏刀等。

梅花刀 刀术套路。亦名"秘宗四门刀"。流行于河北一带。全套共48式。其注重提、刁、搂、甩、剁、崩、搜、撩、挂、扎等10种刀法。李元智、吕光华合著《梅花刀图说》，备载其详。书中述称此刀传自秘宗门鼻祖孙通。经孙国、陈善、陈光治、陈玉山四传，传至作者李元智。

梅花金刚刀 刀术套路。属梅花拳。全套共有18式。主要动作有：追魂刀、伏虎刀、太公钓鱼等。主要流传于闽南一带。

雪花盖顶刀 刀术套路。属壮拳。全套共有34式。主要动作有：进步刺刀、舞衣扫刀、跪步剪刀等。刀法有：劈、砍、刺、撩、舞花刀等。特点：步法沉实、刀法多变。主要流传于广西一带。

雪片刀 刀术套路。据说传自孙禄堂。全套34式。包括缠头裹脑、藏刀、扫刀、扎刀、斩刀、撩刀等动作。该套路多蹿、跃、扑、翻。

跋步刀 刀术套路。属拦手门。全套共有48式。主要动作有：缠头裹脑、旋风扫雪、夜战八方等。刀法有：劈、削、刺、撩、托等。主要盛行于江南、江北一带。

提柳刀 刀术套路。属八极拳。全套共有52式。其主要动作有：抡劈刀、探海刀、泰山压顶等。主要刀法有：劈、撩、刺、挂等。流传于河北、山东等地。

雁翎刀 刀术套路。属岳家拳。共有24式。主要动作有：跃步断头、金刀出鞘、单凤展翅等。流传于四川等地。

腾阳刀 刀术套路。共有44式。主要动作有：缠头回腰退步翻身弓步藏刀、翻身弓步劈刀、退步左右翻转抡挂弓步劈刀等。流传于江苏一带。

滚蹚刀 刀术套路。共有16式。主要动作有：跳步左右分刀、进退步剪腕双舞花、左右缠头裹脑等。流传于江苏一带。

劈挂刀 刀术套路。属通备拳短器械之一。近代以来，与通备一路子拳劈挂拳相配伍传世。全套有6趟、54式。其刀法有：劈、砍、摔、撩、刺、擂、砸、剪、斩、截等。主要动作有：迎面大劈、滚格斩击、搬枝寻桃、凤凰展翅、勒势回击、跃身截刃，伏地擂砸、拦门接花等。特点为多行势，重力度，少缠头。并以通备劲溶注于刀术技法之中。以单手摔刀为主，兼使双手刀法。

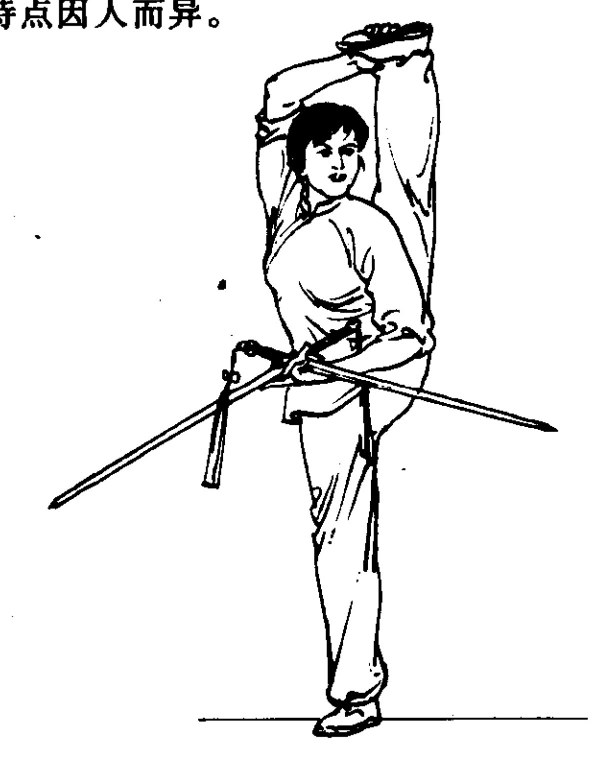
燕尾刀 刀术套路。共有46式。主要动作有：藏头弓步拉腰刀、劈刀马步拉腰推刀、转身弓步藏头拉腰刀等。此套路主要流传于江苏一带。

燕铃刀 刀术套路。流传于四川省。全套共二十几个动作，主要动作有：逼王要印、虎劈三关、（荆轲）刺秦王、青鸡标箭、火蟒翻身、苦竹盘根等。其刀法勇猛，变化多端，有一刀分三刀，三刀合一之说。

少林单匕首 器械套路。全套共34式。主要动作有：飞身刺、翻身刺、翻手倒刺等。方法有：刺、格、挂、绞等。特点：多刺法，多纵跳翻身，闪躲灵活，以短制长。主要流行于山东一带。

岳家匕首 器械套路。属岳家拳。共分34式。主要动作有：反擒刺胸、搬拦刺腹、败势等。其特点是：连环出击、上打下封。主要流传于四川一带。

自选剑 现代武术竞赛套路。是按照武术规则规定的内容、数量、组别和时间自行选编而成。要求全套不少于50个动作，套路中须有弓、仆、虚3种步型，10组以上不同类别的剑法，其中必须有刺、点、崩、撩、挂和三种不同类别的平衡，突出剑术技击特点，限制不结合剑法的腾空跳跃、跌扑滚翻动作。其特点因人而异。



双 剑

初级剑 剑术套路。中华人民共和国体育运动委员会于1956年组织编写。全套4段32式，内容包括弓、仆、虚；进、退、跳、插等步型、步法和劈、崩、刺、点、撩、挂等剑法。套路短小，动作简单（多站剑），左右对称，易学易记，运动量较小，适于初学剑法者习练。近年来流行全国，并编入全国大、中、小学体育教材和体育院系普修课教材。

乙组剑 剑术套路。1958年中华人民共和国体育运动委员会组织编写。1959年列为全国基层比赛规定套路，1978年编入全国体育院系通用武术教材。全套计8段55式，主要剑法有刺、劈、穿、点、云、斩、撩、挂、崩、截。动作难度较大，运动量适中，宜于有一定基础的青少年习练。

甲组剑 剑术套路。也称"规定剑"。中华人民共和国体育运动委员会于1958年组织编写，1959年列为全国武术比赛规定套路（1979年取消）。1978年编入全国体育院系通用武术教材。其特点为剑法多，身法活，姿势美，结构巧，难度大，运动量大。全套8段66式，步型有：弓、仆、虚、歇、丁、点、坐盘；步法有进、撤、行、绕、纵、跳、盘、插、摆、抄；剑法有刺、劈、崩、点、撩、挂、云、斩、绞、摆、压、架、带、扫；身法有俯、仰、拧、转、翻，以及望月、探海、燕式等平衡动作和跳跃动作。1963年人民体育出版社出版了《甲组剑术图解》。

七十三剑 剑术套路。又名"宣化剑"、"通备大剑"。近代以来与通备拳相配传世，并成为以通备劲济注于剑术技法之中的通备剑术套路。全套有10趟、73式。其剑法有劈、砍、崩、撩、提、刺、推、托、圈、拦、扫、点、搅、截、剪、挂、斩、格、洗、击等，主要剑势有：金针指南、白蛇吐信、左右提炉、柔势三剑、蜻蜓点水、御车格刺、顺风扫叶、大鹏展翅、凤凰展翼、立劈华山等。运动特点为大开大合、加劈带挂、连三并四，单双手剑法并用，左右手交互用剑。多行势、重过步。左手剑指，以食指为诀。并时有掌法相配。

十三剑 ①实用剑法。原名"飞刀十三式"。为清末"飞刀"陈庆所传。后由河北祁州人张鉴塘改为十三剑。其剑法质朴实用，简单易学，可散用，可连使；可单手，可双把。剑法有：劈、砍、刺、撩、剪、挂、划、裹、拨、圈。动作有：日绕山尖、浮云起落、猛虎爬山、樵夫指路、虹铃暗法、辘辘斜肩、白虎洗脸、横垂宝剑、子尾撩阴、锦鸡上架、喜鹊穿枝、迎风搧扇、圈剑一法。②单剑套路。据说是以孙武总结的13种剑法为基础发展而成。这13剑法包括：推、划、裹、拨、圈、劈、砍、挑、撩、捅、扎、刺、剪。前五字称"五顾"，后八字称"八击"。讲究顾击相间并用。演练风格表现为以柔为主、柔中寓刚。

八仙剑 剑术套路。①少林六合门套路，又名六合一路剑。据《少林六合门》（第一集）记载，此剑属于长拳类剑术风格，共有28个动作，以刺、撩、劈、折、剑花等为主要剑法；以弓、歇、虚等为基本步型。②传统剑术套路。全套46式。动作多象形取意于八仙的身体条件和生活习惯。如"拐李行步"以连续的虚步点剑象征跛子行进，"钟离挥扇"以剑喻扇左右摇击，此外还有"湘子吹笛"、"采和挎篮"、"（国舅）懒睡牙床"、"（果老）倒骑毛驴"、"洞宾背剑"、"仙姑撩衣"等。今人沙国政擅长此剑。

八卦剑 剑术套路。属八卦掌系。亦名"八卦转剑"或"八卦连环剑"，此剑特点同八卦掌。练习时，剑随步舞，随走随变。以走、转、裹、翻、穿、撩、提、按为练剑要法八字。孙禄堂《八卦剑学》释此八字云："走者，行走步法也；转者，左右旋转也；裹者，手腕往里裹劲也；翻者，手腕向外翻扭也；穿者，左右前后上下穿去也；撩者，或阴手、或阳手，望着前后撩去，或半弧、或环形，因式而出之也；提者，剑把往上提也；按者，手心里边向下按也。"八卦剑的运用要法，讲究挑、托、抹、挂、刷、搜、闭、扫、顺、截等10字。

八卦连环剑 剑术套路。又称"八卦奇门剑"。因其剑法盘旋、多出奇门而得名。演练时要求剑法、身法、步法紧密配合，上、中、下三盘贯通一气。做到以剑护身，以身催锋。运剑有推、托、带、领、截、劈、搬、拦、穿、云、钩、挂、刺、撩、崩、点等18法。发劲讲究"行遒劲于儒雅，寓刚健于婀娜"。

三才剑 剑术套路。属形意拳。特点是：步捷身灵，剑法出入，上下变换，攻中变防，防中有攻。全套共分2段。主要动作有：单鞭势、摇剑、勾挂剑、转身崩剑、下截剑等。

太白剑 剑术套路。全套共有34式。其主要动作有：二郎担山、跪跳扑虎、仙人拱手等。基本剑法有刺、撩、劈、砍等。载《拳剑指南》一书。

风云剑 剑术套路。共有84式。主要动作有：日月交辉、白蛇吐信、云雀飞空、猛虎摆尾等。主要流传于江苏等地。

五行剑 剑术套路。属形意拳械中剑术的一种。是在五行拳的基础上创编的。由劈剑、钻剑、崩剑、炮剑、横剑组成。其动作简单，剑法清楚。主要动作有：劈剑右落式、劈剑左起式、劈剑回身、钻剑右落式、钻剑左落式、右崩剑、左崩剑、崩剑回身、左横剑、右横剑、横剑回身等。

太极剑 剑术套路。属太极拳系。亦名“十三势剑”。以“十三字诀”为剑法纲要，即：抽、带、提、格、击、刺、点、崩、搅、压、劈、截、洗。运动特点同太极拳。传统太极剑套路共54式。中华人民共和国成立后，国家体委组织部分专家择取传统太极剑路中的32个主要动作，编组成一新套路，仍名之为“太极剑”。为了与原套路区别，人们常称传统太极剑为“老太极剑”；称新编太极剑为“简化太极剑”或“三十二式太极剑”。

少林双股雌雄剑 剑术套路。全套共47式。主要动作有：巧女纫针、单凤展翅、左右撩剑等。主要剑法有：点、崩、撩、挂、云、点等。此剑套路多纵跳翻转。主要流行于山东一带。

天罡剑 剑术套路。共有52式。主要动作有：仙人指路、凤凰三点头、坐盘劈剑等。基本剑法有：点、劈、刺、崩、撩、架等。其特点是上打下封、连环出击。

玄门剑 剑术套路。全套共有59式。其主要动作有：猛蛇出洞、蜻蜓点水、力劈华山等。主要剑法有：刺、挂、点、崩等。主要盛行于江南、江北一带。

齐王剑 剑术套路。共有51式。主要动作有：鸳鸯戏水、鹞子翻身、飞燕穿云、白蛇吐信等。此套路主要流传于江苏等地。

四季剑 剑术套路。全套分8路共63式。主要动作有：青龙摆尾、赶狼击狈等。据传起源于宋初，主要流传于吉林四平一带。

龙形剑 剑术套路。①少林武术套路之一。据《少林武术》记载，系贾召宜根据七世祖贾淑望的手抄本整编而成。共63个动作。其中以刺、拨、点、劈、剑花等为基本剑法；以弓、虚、歇等为基本步型。有遍体灵活之特点。②李存义和张占魁二人创编的剑术套路。据姜容樵《龙形剑法之历史》：“其法采取天地人三盘之意义，上中下九路之着法，形意之刚柔相济，八卦之瞬息万变，太极之滔滔不绝，混合而成”。

齐眉剑 剑术套路。共有40式。主要动作有：信步亮剑、仆步前剑、左右穿下刺等。其特点是连环出击、上打下封。主要流传于江苏等地。

陈式太极剑 剑术套路。是在陈式太极拳的基础上，结合剑的用法编成的剑术套路。全套50式，其中包括刺、撩、点、云、抹、架、扫、格、洗等剑法以及各种身法、步法的变化。练习时注重心息相依，以心运手，缠绕回旋，相连不断。主要动作有：朝阳剑、闭门剑、金针倒挂、左托千斤等。

护胸剑 剑术套路。共有33式。主要动作有：上步劈剑变刺剑、上步挑剑变亮剑、转身刺剑接舞花剑等。主要剑法有劈、刺、点、崩、撩等。

沂河剑 剑术套路。全套共22式。主要剑法有：刺剑、撩剑、削剑、劈剑、压剑等。特点：多平衡动作。流行于山东一带。

坤舞剑 剑术套路。共有39式。主要动作有：左右龙飞凤舞、左右挑帘、龙女牧羊等。流传于江苏、浙江等地。

拦门剑 剑术套路。属拦手门。全套共有36式。主要动作有：拨草寻蛇、海底捞月、狸猫上树等。主要剑法有：抹、刺、托、挑等。主要盛行于江南、江北一带。

武子穿云剑 剑术套路。此剑属蛇形，有滚带腿。整个套路共计48式，主要动作有：青蛇转身、白蛇吐信、毒蛇出洞、豹子翻身等。流传于吉林一带。

青电剑 剑术套路。属少林拳。全套30式。主要动作有：闪电劈烈、夜叉探海、退步崩剑、闪电式等。主要剑法有：劈、撩、崩、架、挑等。流传于河南、江苏等地。

武当太和单剑 剑术套路，全套共52式。主要动作有：金蛇寻龟、醉卧瑶池、天外流云、鹳蛇斗志、吹箫引凤等。演练时讲究完整协调、身剑合一、神形结合。流传于河南郑州、洛阳等地。

武当龙化剑 剑术套路。其特点是：敏锐快捷，以巧胜人。全套共18式，主要动作有：麒麟反挂、赤龙穿云、黑虎闪身、小龙戏水等。流传于河南郑州、洛阳等地。

武当佛尘剑 剑术套路。全套由36式组成。主要动作有：鹿伏鹤行、蛇鹤相争、倒骑龙背、彩蝶穿花、金蝉脱壳等。其风格特点：架式舒展，绵绵不断，似行云流水，循环不已，势走弧行，腰似太极，步行八卦，气贯全身，走运四梢，讲究手、眼、身、腰、步、意、气、力、神的练习。流传于安徽蚌埠、合肥、宿县等地区。

武当纯阳剑 剑术套路。全套共52式，主要动作有：提剑归丹、寒水渡洋、龙珠旋转、青龙夺食、玉拐三剑等。流传于湖北武昌等地。

夜行剑 剑术套路。属岳家拳。全套36式。主要动作有：金鸡啄米、偷营劫寨、白蛇吐信等。剑法有：刺、推、抹、拨等。主要流传于四川一带。

武当剑 剑术套路。以走化旋转，轻快善变著称。剑法以击、刺、格、洗为主。步法要求一轻、二稳、三快，身法随着剑法屈伸吞吐，进退盘旋，转折拧抱，不断变化。要求身似游龙，剑如吐信，手眼身步和剑熔为一体。对练中要求上下左右三角法、阴阳圈剑法。讲究不招不架，避实击虚，动则变，变则着，出剑准

确快速。剑术套路有5路，另有一路活步、对练法等。

坤武剑 剑术套路。全套共30式。主要动作有：刺剑、劈剑、云剑、撩剑等。剑法有：撩、点、云、抹、绞、崩等。多行步跳跃动作。主要流行于山东一带。

岳家乾坤剑 剑术套路。属岳家拳类。共有57式。主要动作有：古树盘根、仙人指路、白蛇吐信等。剑法有：劈、点、撩、刺、架等。特点：多刺剑。现主要流传于河南一带。

青萍剑 传统剑术套路。"青萍"是古代宝剑名。葛洪《抱朴子外篇》卷三十八《博喻》："青萍、豪曹，剡锋之精绝也，操者非羽、越，则有自伤之患焉。"青萍剑以"青萍"为套路名称，是为了表明高古，但不能说明"足见汉时已有青萍之名"。相传青萍剑传自江西龙虎山潘道人，法号元圭。潘传给山东沂水县孟教华；孟传临邑县冯希阳（号和玉）；冯传山东海丰县杨鄂林（字棣元）；杨传河北省盐山县贾云鹤。云鹤字飞化，是近世青萍剑的主要传习整理者。云鹤传人甚多，同里刘九如（字文石）得其衣钵。刘传沧县米连科（字殿三）和黄骅县张仙岛等。米连科传人甚多，以沧县郭锡三较著名。张仙岛传沧县李霖春（字雨三），李霖春则传之姜容樵、刘振山、夏鹤一；赵寿山、于伯谦、张树林、陈凤岐、李坚武，及其子李书亭。青萍剑凡六趟，每趟约60式，合计360式。流传较广的是头、二、四趟，能掌握六趟全部内容者，国内已无多人。青萍剑是流传有绪的珍贵剑套，它势法严谨，风格质朴，不仅保存了许多世所不传的古老剑法，而且它的剑谱也以完整典雅著称。前中央国术馆曾以青萍剑为教材，并据米连科所传编成《青萍剑图说》一书行世，后姜容樵又据米连科、李霖春两家所传编成《写真青萍剑》一书。米氏弟子郭锡三曾出《青萍剑》一书，收青萍剑头、二两趟，1981年3月台湾华联出版社影印出版。1983年沧州市武协编印了李书亭的《青萍剑》，只收青萍剑头趟。

昆梧剑 剑术套路。又名六合二路剑，少林六合门套路之一。《少林六合门》辑有此套路。属于长拳类剑术风格。动作具有灵活多变，大开大合，刚柔相济的特点。该套路共62个动作。以点、刺、撩、劈、扫、击等为主要剑法；以弓、马、仆、虚、盖为基本步型。

怡蓓剑 剑术套路。共有40式。主要动作有：隔断山河、燕子入巢、鱼跳龙门等。剑法有点、刺、撩、劈、拨、架等。基本步型有：弓、马、独立步等。

通备小剑 剑术套路。又名"裱袍剑"。属通备拳代表性剑术套路。民国初年由马凤图改编。称"小剑"者，因剑法、剑势出于"通备七十三剑"，又少于"七十三剑"，为区分二者，俗称"小剑"。称"七十三剑"为"大剑"。全套有6趟54式。其内容以"金针指南"、"御身格刺"、"青龙探爪"、"云摸三剑"等剑法组成。以翻扯辘辘，似有若无的通备劲贯注于身械之中。剑法以行势为主，左右手交替用剑，单手、双手剑法兼有。

戚门十三剑 剑术套路。据云为戚继光所传，因剑法有十三个字，故名十三剑。基本动作有：缠丝三剑、摩云三剑、仙人指路等。剑法有：崩、劈、挂、抹、云、托、缠、穿、绕、撩、刺、机、搁十三种。特点：剑走八字。即搁、摸、柔、剉、刺、扎、撩、豁，侧身进取。既可单练，也可对练。 主要流传于山东潍坊一带。

清风剑 剑术套路。全套59式。基本动作有：怀中抱月、上步劈剑、进步刺剑等。剑法有：撩、劈、刺、挂、点、云、斩等。步型有弓、马、虚、独立步等。特点：剑法多变，刺挂如轮。

蟠龙剑 剑术套路。共有35式。主要动作有：乌龙翘首、翻身进剑、转身进剑等。其特点是连环出击，多刺剑、撩剑。主要剑法有：点、刺、劈、撩、架等。

梅花剑 剑术套路。全套共42式。主要动作有：玉女穿梭、青龙吐舌、燕子归林、童子拜佛等。剑法有：撩、挂、搅、提、云、斩、刺、压等。特点：穿挂如轮，柔走刚进。主要流行于山东一带。

静慧剑 剑术套路。共有28式。主要动作有：悬崖勒马、蜻蜓点水、流星赶皓月等。剑法有：刺、劈、点、架等。

燕飞三棵剑 剑术套路。是双短剑。全套共35式。主要动作有：刺龙划虎、挑撩弓剑、勾连挑刺等。剑法有：刺、划、推、架等。流行于河北一带。

孙家棒 宋明时期棍术流派之一。传说孙家棒是宋江诸人所传。明何良臣《阵记·技用》："其孙家棒又出自宋江诸人之遗法"。

子母三十六棍 传统棍术套路。是根据明俞大猷《剑经》中的棍术动作串编而成。向恺然等曾著《子母三十六棍》编入《国技大观》。分独习（即单练）和对刀（对练）两种。动作势名有：起中平、小翦、滴水献花等。

牛家棒 明代棍术流派之一。据何良臣《阵记·技用》载："赵太祖腾蛇棒为第一，贺屠钩杆，西山牛家棒皆次之"。

腾蛇棒 明代棍法。托名为宋太祖赵匡胤所传。明何良臣《阵记·技用》载："赵太祖腾蛇棒为第一，贺屠钩杆，西山牛家棒皆次之"。

紫微山棍 明代著名棍法。或写作"紫薇山"。明

代谚称“紫薇山棍为第一。”当时又有“十八面埋伏紫微山条子”。明成化年间，紫微山僧惠能以棍法名天下，紫微山棍可能由惠能所传。

张家棍 明代棍术流派之一。明何良臣《阵记·技用》载：“紫薇山棍为第一，张家棍为第二。”

青田棍 棍术流派。明代戚继光《纪效新书》、何良臣《阵记》均有记载。清嘉庆年间，广东沈恒曾传青田棍，浙江金华武科生员中亦有教习。据《干城录》记载：“乾隆四年，武状元金华朱秋魁，擅长剑技，其术青田棍也。得其术者江山林氏兄弟，一探花一状元，执棍。”青田棍基本势式有：投石问路、袖里藏花、蛟龙入海、铁牛入石、单鞭、走马回头、定膝势、崩打等，并有“左、右、上、下、打”五法，棍法直进出，讲究“慢起快打”，初起时枪低，深入时枪高，用力时“遍身着力”，棍中兼有枪法。今浙江省亦有流传。

夜叉棍 即少林棍法。夜叉是梵语，叉为勇健，指少林棍法勇健，故名。据明代何良臣《阵记·技用》所述：“少林棍俱是夜叉棍法，故有前中后三堂之称。前堂棍名单手夜叉；中堂棍名阴手夜叉，类刀法也；后堂棍名夹枪带棒”。

阴手棍 少林棍的一种。明程宗猷《少林棍法阐宗·各棍源流》：“阴手亦少林棍名也，云阴手者以两手持棍俱阳，近身入怀，能缩长棍短用故也。与夜叉相表里非阴手短棍之比”。并载有阴手棍谱以及“阴手第一路”套路路线图。

三堂 指少林棍之三套棍法。何良臣《阵记·技用》：“少棍俱是夜叉棍法，故有前、中、后三堂之称。前堂棍名单手夜叉，中堂棍名阴手夜叉，类刀法也，后堂棍名夹棍带棒”。

猿猴棒 又名“白猿棒”、“白猿出洞”。是清代苌乃周所传棍法及其套路名。是苌家拳主要器械之一。主要流行于豫中地区。

火棍 棍术套路。属少林派。棍长为本人手的十三握把。全套9式，以挂、撩、扫、格、劈、击等为主要棍法。

自选棍 现代武术竞赛套路。始见于第一届全运会武术比赛。是按照武术规则规定的内容、数量、组别和时间自行选编而成。要求全套不得少于50个动作，套路须有弓、仆、虚三种步型和10组以上不同类别的棍法，其中须有抡、劈、崩、扫、戳和舞花。要求突出棍术技击特点，限制不带棍法的腾空跳跃、旋翻跌扑等动作。其特点因人而异。

初级棍 棍术套路。中华人民共和国体育运动委员会于1956年组织编写。全套4段32式，内容包括：弓、马、仆、虚，上、跳、转、绕；劈、崩、戳、云、提、撩等基本步型、步法和棍法。套路短小，左右对称，易学易记，运动量较小，适于初学棍术者习练。近年来已流行全国，并编入全国大、中、小学体育教材和体育院系普修课教材。

乙组棍 棍术套路。1958年中华人民共和国体育运动委员会组织编写。1959年列为基层比赛规定套路，1978年编入全国体育院系通用武术教材。全套计8段52式，主要棍法有：抡、劈、崩、点、提、撩、戳、拦、舞花。

甲组棍 棍术套路。也称“规定棍”。中华人民共和国体育运动委员会于1958年组织编写，1959年列为全国武术比赛规定套路（1979年取消）。1978年编入全国体育院系通用武术教材。其特点为棍势猛，棍法密，步法活，跳跃多，难度大，运动量大。全套8段66式，步型有：弓、马、仆、虚、歇；步法有：插、跳、转、提、进、退；棍法有：劈、崩、抡、扫、戳、绕、点、撩、拨、提、云、挑、舞花；腿法以蹬、踢为主，平衡有望月、提膝。1963年人民体育出版社出版了《甲组棍术图解》。

南棍 泛指南拳拳系中的棍术。南棍分为：单头棍，长7尺2寸。拦狮棍，长1丈8寸。双夹棍，长6尺3寸。双头棍和齐眉棍为一般常见棍。近世习单头棍、拦狮棍、双夹棍者较少；习双头棍和齐眉棍者多见。《南拳·棍钯刀》一书中介绍的棍术为常见棍，全套60式，以点、戳、劈、崩、扫、格、撩、挑、架、拦等为主要棍法。以弓、马、仆、虚、盖等为基本步型。

八大名山棍 苗族武术棍术套路。亦名“隔山棍”（或写为“革山棍”）。全套分8段。各段名称依次为：藏山、隔山、翻江山、梳山、棋山、丈山、剿山、开山。因每段名均带“山”字，故名。全套53个动作，包括有点、挑、格、挡、劈、拨、挎、缠、捅、夺、敲、压等棍法。此棍把法灵活，交替采用阴阳把、阴把持棍法，既有握持棍一端的单头棍击法，也有握持棍中段的双头棍击法。

杨氏鞭棍 传统棍术。流传于山西运城、稷山等地。其棍长约同枪杆，把略粗，直径约5厘米。无套路。招式讲究实用，有提棍、拨棍、绞棍、平拨平打、搬棍、翻身挑棍、左右扣打、十字划棍等。

九路威风棒 棍术套路。属南拳。共有19式。主要动作有：进步一局、插麒麟、老虎披地、起火等。棒法有：点、戳、架、劈、盖、撩等。特点是赤膊上阵，步伐稳健，棒法多变。主要流传于浙江温州一带。

文二长棍 棍术套路。属南拳。全套2段共20式。主要动作有：太公钓鱼、三脚虎打、青龙缠竹等。为

基础棍术套路。据传源于清朝康熙年间，主要流行于广东等地。

小乌风棍 棍术套路。属南拳。全套33式。主要动作有：猛虎拦路、乌龙摆尾、五虎落地、伢郎取秤等。棍法有：抡、戳、劈、扫、砸等。特点是赤膊上阵，棍法多变。主要流传于浙江温州一带。

三龙梅花棍 棍术套路。属南拳。全套46式。主要动作有：进步梅花叩柴、梅花四步、退步梅花洁顶、退步挑柴等。棍法有：抡、劈、扫、戳、砸等。特点是赤膊上阵。主要流传于浙江温州一带。

大阵棍 棍术套路。又名双夹单棍。属南拳白眉拳类。全套共有68式。主要动作有：偏身杀棍、美女撑舟、雪地盖顶等。

五郎八卦棍 棍术套路。亦称单头棍。南拳系蔡李佛派的传统器械。棍长2.6米。据习者传此棍是"杨五郎"根据杨家枪法编制而成，故名。其攻防招式多使用棍的远端，或用棍把，故称单头棍。演练时要求力透棍尖，身械协调，腰马稳健。其动作有：朝天一炷香、进马枪割、反掌截把、坐马割棍、卸马流水、拐马下拔、上马揪把等。全套共107式。

三步半 棍术套路。属南拳系。全套共30式。其主要动作有：虎尾缠棍、秋风扫地、棍首献云等。特点：棍法简朴，主要练腰、肩、腿协调聚劲发力。据传源于清朝康熙年间，流传于广东等地。

三战子午棍 棍术套路。属南拳系。全套共有30式。其主要动作有：三脚虎捆、太公钓鱼、铁槌沉江等。特点：以形为械，棍法简朴，主要练腰、肩、腿协调聚劲发力。据传源于清朝康熙年间，主要流行于广东等地。

三脚蟾蜍 棍术套路。属南拳系。全套共28式。主要动作有：三脚蟾蜍、白蛇甩尾、竹筒倒手等。其特点：棍法简朴，以声助力。主要练腰、肩、腿协调聚劲发力。据传起源于清朝康熙年间，流传于广东等地。

乌云棍 棍术套路。属南拳。全套12式。主要动作有：右移步前进招金猴扫天门、压地棍、乌云倒海等。棍法有：戳、砸、点、扫、抡、劈等。特点是赤膊上阵。主要流传于浙江温州一带。

中拦十字四门棒 棍术套路。属南拳。全套25式。主要动作有：进步大门、四平闸稍、伏虎地棒、平棒讨乞等。棒法有：劈、盖、撩、点、戳等。练习时赤膊上阵，发声助力。主要流传于浙江温州一带。

六点半棍 棍术套路。属咏春拳。全套共分进三步、退三步和还原三部分。主要棍法只六下：割、刹、枪、弹(拦)、钉、挑；而且每一部分也只此六下。进三步及退三步为六点棍法，还原时为半点棍法。特点：左把棍，枪棍(扎棍)平直，与步法密切配合。

四门棍 棍术套路。属南拳系。全套共26式。主要动作有：平马架棍、泰山压顶、升天门棍等。其特点：棍法简朴，主要练腰、肩、腿协调聚劲发力。据传源于清朝康熙年间，主要流传于广东等地。

青龙过江棒 棍术套路。属南拳。全套22式。主要动作有：青龙过江、回身照打、开步一挑、门斗一步等。棒法有：点、劈、盖、架、撩等。主要流传于浙江温州一带。

虎桩棍 棍术套路。属南拳李家教。全套分4段共有52式。其主要动作有：左右拨棍、马步压刺棍、三角步挑棍等。步法有：三角步、马步等。棍法有：劈、刺、压、扫、挑等。

盘龙棒 棍术套路。属南拳。全套23式。主要动作有：右压棒左朝阳、丁步左扫右压棒、回转梨头马右压棒等。棒法有：劈、压、扫、盖、点、戳等。基本步型有：丁字步、四平马等。特点是赤膊上阵。该棒术与福建南拳有密切的渗透关系。主要流传浙江温州一带。

善才献棒 棍术套路。属南拳。全套共60式。其主要动作有：棍首横击、青蛇缠竹、天官大门等。特点：棍法变化多端。为较高级棍法套路。主要流行于广东等地。

棒花 器械套路。属台州南拳。全套共有9式。主要动作有：一排柴、一吊柴、地下开花等。主要流传于浙江台州一带。

少林棍 棍术套路。属少林拳。共有38式。主要动作有：向前后压棍、舞花棍、向前后风摆荷叶、向前扫棍等。棍法包括：劈、点、抡、戳、扫、崩等。

少林醉棍 棍术套路。属少林拳。共有36式。主要动作有：鱼跃龙门、霸王左右拉弓、乌龙翻江等。主要流传于江苏河南等地。

齐家棍 棍术套路。属少林拳。共两套，每套28式。主要动作有：群拦棍、穿袖提棍、截棍、左右献花棍等。棍法有：劈、崩、戳、压、截、提等。特点：棍法细腻多变，少大劈大抡。主要流传在山东一带。

烧火棍 棍术套路。属少林拳。全套共32式。主要动作有：戳棍、闷头棍、回身劈棍、五花等。主要流行于河南一带。

空梦棍 棍术套路。属少林拳。全套共38式。其主要棍法有：撑棍、别子棍、拦腰棍、三连腿棍等。主要流行于河南一带。

小夜叉棍 棍术套路。属少林拳。全套共84式。主要动作有：缠丝棍、铺地棍、扫裆棍、掂棍、扎棍等。主要流行于河南一带。

熟铜棍 棍术套路，①属少林拳系。以戳、撩、抡、点、崩、劈、扫等棍法组成套路。全套共56式。动作有：夜叉探海、古井吊水、仙人背棍、鹞子翻身等。演练时，要求身械合一，忽长忽短，时圆时直，气势勇猛。②流传于宁夏隆德县。以戳、撩、抡、点、崩、劈、扫等棍法组成。要求动作快速，刚劲有力，力贯棍端，蹦跳轻捷，身械合一。动作招势有：夜叉探海、转身背花、仙人背棍、缠棍、下点棍、怀中抱月等。

蟠龙棍 棍术套路。属少林拳系。全套30式。主要动作有：盘头雪花盖顶、马步压棍二次(先右后左)、打花二次绞步平扫腰等。其特点是连环出击，上打下封，多戳、点、劈、撩、崩等棍法。

八十八棍 棍术套路。属通备拳。与“五十五图”、“六十四棍”相伍流传。近代由马凤图所传。全套12趟88式。主要棍法有：左右串把、绞扣劈扎、黑白鹞子、中平硬别，乌龙翻江、倒搬桨、阴把坡劈、倒提柳、铺地锦等。其特点为阴阳把兼用，枪、棍法参使，单、双手互换，梢、把技法皆备。多枪法，少舞花，并以通备劲道贯通于棍法之中。

五十五图 棍术套路。属通备拳。近代由马凤图所传。全套8趟55式。主要棍法有：大、小风磨棍法、中平硬别、摘心枪法、黑白鹞子、打一棍、扎一枪、乌龙大翻、老翁拄拐、太公把钓、怀中抱月、左右坡劈、金鸡点头等。其特点为技法显著，发力勇猛，硬起硬落，兼枪带棒，阴阳把互用，多枪、棍法，少舞花。并以吞吐伸缩，翻扯辘辘等通备劲道贯于各法之中。

通臂十二杆 棍术套路。属通臂拳。全套12式。主要动作有：大奇枪、童子抱扇、倒上桥等。歌诀：加枪代棒十二杆，两家对敌属他先，暗藏两枪拿在手，上阵交锋首尾连。主要流传于北方省市。

风磨棍 棍术套路。①属劈挂拳。本名“五十四棍”，俗名疯魔棍、“瞎子棍”。全套共47式。其主要动作有：老虎撅尾、敬德倒拉鞭、跃起旋风棍等。棍法有：挑、点、崩、抡、劈、撩、拦等。特点：集枪、棍之华，招式发而不隐，暴而不柔。此棍现广泛流传于河北及北京、甘肃、西安等地。②属少林拳。共有36式。主要动作有：直点中心、右弓步盖击、小旋花摸云等。其特点是连环出击，棍法多变。此套路现流传于江苏、河南等地。

九子连环棍 棍术套路。属壮拳。全套共61式。主要动作有：偷步戳棍、姜公钓鱼、转身横扫棍等。棍法有：拖、戳、扫、劈、舞花等。主要流传于广西一带。

八卦傀棍 棍术套路。属壮拳。全套共19式。主要动作有：内外平山、大彪龙、打中门等。主要流传于广西一带。

九下手 棍术套路。全套共14式。主要动作有：蛇缠叠进、蜻蜓点水、钳马一逢等。棍法有：劈、拨、架、压、戳等。特点：式少力猛，步法稳健。主要流传于广西一带。

八仙棍 棍术套路。共52式。主要动作有：醉步撩摔棍、叠花棍醉形、前磨盘棍坐盘等。其特点是棍法多变，步伐稳健。

九州棍 棍术套路。又名“六合一路棍”。传自赵鑫州。其棍法有：抡、劈、扫、戳、点、盖把、舞花等。《武术汇宗》载有此棍法1路14式图说。

子午棍 湖南地方棍术套路。全称“太空子午棍”。因练习时采用子午方向定位，故名。有母棍和子棍两个套路。其动作简练，发力猛，要求棍守中央，不偏子午。母棍的主要方法有：圈转、浮沉、吞吐、揭杀、逃躲、抽撤等。子棍方法有：长针、短针、反剪、反杀、滚针、横扫、倒把等。主要流传于湖南。

三战 棍术套路，属邱鹤拳。全套共10式。其主要动作有：一牛渡江、嫦娥挑灯、金鳌沉江等。棍法有：拦、格、拨、挑、压、戳、劈、点、背、缠、等。特点：攻守兼顾，棍法清晰，正如歌诀所言：齐眉杖法三战桩、灵便易攻又易防。快速四门关九路，好汉相逢自生寒。

子棍 棍术套路。亦称高家子棍。属猴棍。全套共62式。其主要动作有：踩腿勾挂、脱靴棍、猴子斜背棍等。棍法有：窜、纵、刁、勾等。主要流传于四川、陕西等地。

太平棍 棍术套路。共46式。主要动作有：磨盘棍、左右耳门棍、泰山压顶、姜公钓鱼等。主要流传于江苏等地。

五行连环棍 棍术套路。属形意拳系。全套19式，以劈、崩、钻、炮、横五法为主，还有云棍动作。步法以三体式步为主，亦有弓步、歇步、独立步；演练时，注重“逢进必跟，逢退必撤”。

天启棍 传统棍术套路。又名“天奇棍”。其套路动作朴实，气势勇猛，棍法丰富，把法灵活。把法有：换把、撤把、滑把、调把、抽把、送把；握法有顺把、空把、双阴把、双阳把；棍法有：劈、扫、戳、拦、格、挑、点、云、崩、扑、搬、绞、挂等。主要招式为：胸前挂印、风卷残叶、专诸刺僚、扭丝、勾魂桩、四堵墙、蝎子背尾等。另有折子（组合技法）、排子(对抗)等形式。练法上强调棍随身走，力从腰发，左右互练，先活把，后学套。用法上讲究梢把并使，枪棍兼融，闪身绕步，长兵短用。参见“天旗棍”条。

太极棒 武术器械。又名太极尺。一般用木或金

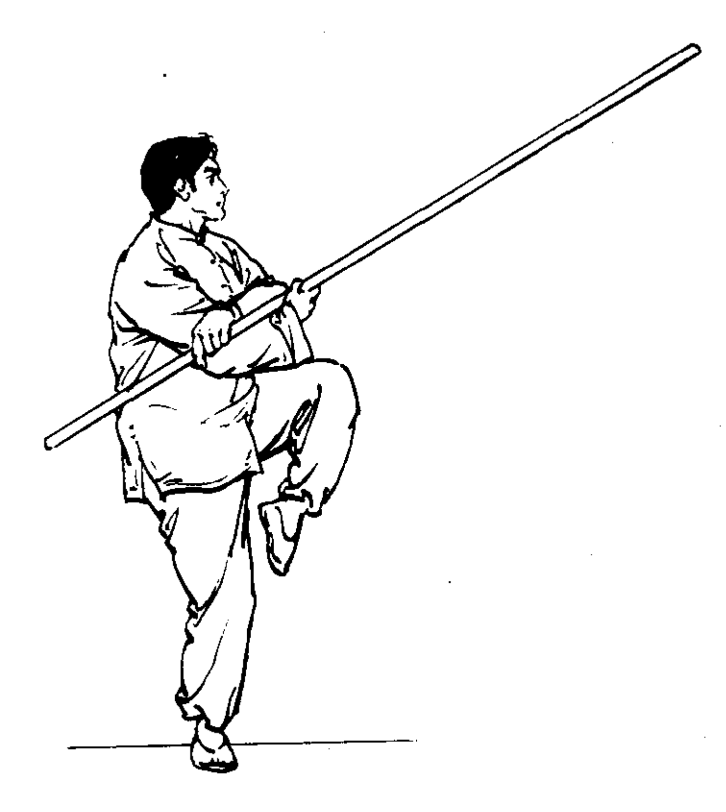
属制成。分实心和空心两种。长度为53厘米左右，中间直径为5厘米左右。其演练特点与太极拳同。练时要求含胸拔背，沉肩坠肘，腕随棒转，劲走螺旋。以抖、搖、转、沉、簸、挒、韧、绞八法与四正手，四隅手相互呼应，奇正相生。太极棒练习一般分为定步练习和活步练习两种，定步以练四正手为主，四隅手为辅；活步则以四隅手为主，四正手为辅。

五虎寻羊棍　棍术套路。流行于川西一带。以撩、拦、扑、挂、压、顶等棍法为主。其风格犹如猛虎扑羊，急攻快扫。

风波棍　棍术套路。共有45式。主要动作有：左右弓步抡劈棍、翻身抡劈棍、右转身云棍等。主要流传于江苏等地。

太祖棍　①古代棍法套路。相传为宋太祖赵匡胤所传，称为太祖棍，又名腾蛇棒(见明何良臣《阵记·技用》篇)。②二节棍套路名称。近代北方流传的二节棍也称太祖棍，全长约三尺，棍身每节约一尺，与三节棍粗细相同，中间有一铁链连结；用法有点、削、抽、扫、缠、提、拉、打等。③棍术套路。共分4段。有49式。主要动作有：虚步下拨棍、舞花翻身抡劈下点棍、跳步转身平抡棍等。主要流传于江苏、河南、河北等地。

双鬐棍　棍术套路。其动作古朴、实用，以劈、抡、扫、戳、撩等棍法为主。演练时要求快速、刚劲，身棍合一，力贯棍端。主要动作有：姜子牙钓鱼、泰山压顶、金鸡独立、朝天一炷香、矮子担水等。



双鬐棍

五梅花棍　棍术套路。属梅花拳。又名双挑天灯。全套共有12式。主要动作有：虎尾扫、平挑灯、二郎担山等。主要流行于闽南一带。

四门杠角　棍术套路。属五祖拳。全套共21式。其主要动作有：进搁、退押等。主要方法有：挑、点、箭、托、搁、押等。特点：一势一法，辗转四方，袭打四角。

四季棍　棍术套路。属四季拳。全套分8路共67式。主要动作有：拨云扣棍、闪式柱棍、左右拦棍等。据传源于宋初。主要流传于吉林四平一带。

白猿棍　传统棍术套路。主要由点、劈、挑、拦、扫、压等棍法，配合身法、步法等而编成的套路。动作招势有：铁扇迎门、童子抱旗、陈香劈山、乌云盖月、丹凤朝阳、苏秦背剑、乌龙缠腰、金刚献杵、金龙铺地等。

阴把八方棍　棍术套路。该棍采用阴把握棍法，无舞花，多用反力。全套共8式，依次包括：铁牛耕地，击阴部；古树盘根，击腿部；玉带围腰，击两肋；刀劈秦垛，击头侧；泰山压顶，击头顶；孤燕寻窝，击心窝；金鸡点头，击脚面；咬金献斧，击锁骨。

齐林棍　器械套路。属岳家拳。共有33式。主要动作有：边拦边上、追风棍、左右花子等。其特点是棍法多变，步伐稳健。主要流传于四川等地。

行者棒　棍术套路。①属猴拳。全套共66式。其主要动作有：单手舞花棍、猿猴爬竿、提膝背棍等。棍法有：穿、劈、搬、点、撩、舞花等。主要流传于四川、陕西等地。②属功力拳。全套共54式。主要动作有：拨云见日、金针刺地、犀牛望月等。特点：招随式出，招法多变。棒法有十字诀：点、缠、拦、封、挑、搅、扫、劈、刺、扎，每式又分上、中、下。据传者称此棍源于明代永乐六年（1408年）以后。主要流传于河北、沧州一带。③属少林拳。全套共35式。其主要动作有：劈棍、点棍、崩棍、舞花棍等。主要棍法有：抡、劈、点、戳、云、崩等。流行于山东一带。

壳子棍　甘肃地方棍术套路。亦叫模子棍。它主要流传于甘肃秦安县高家洼一带。一般以三棍或五棍组成一组棍法，称为一个壳子。每个壳子都有它的专用名称，可以单练，又可以几个壳子或十几个壳子串练和两人对练、对打。通常将两人的实战练习称为搏棍。其主要内容包括单头和双头两种。单头棍法有：单撒手、单扫、黑驴滚缠、双手提、倒手栓子、卷棍、云里拨灯、线板子、飞虎棍、双撒手、摆棍、搧棍、独狼下山、单撅棍、双撅棍、凤凰单展翅、凤凰双展翅、十字棍、一炷香、单乌龙摆尾、黑虎挖心、雪花盖顶、凤凰三点头、拨草寻蛇、双扫、飞毛扫地、追风棍、锁喉箭、袭身棍、单扭丝、撅提、迎风接手、铁门闩、栓子枪、阳琵琶、普鸽旋堂、阴手摆、鱼跃龙门、塞闭、普鸽跌窝、摆棍等45个壳子。双头棍法

有：仙人指路、老汉指鼻、双乌龙摆尾、高尾子、平尾子、立尾子、搬砸尾子、怀中抱月、水底捞鱼、阴琵琶枪、双扭丝、金刚抱琵琶、悟空盗扇、阴爪提、漂洋过海、梅花枪、回马枪、转花枪等21个壳子。壳子棍的主要打法有：撤、撅、提、拦、搬、卷、封、闭、摆、扎、扭、扣、拨、缠、劈、扫、挑、点、撩、砸、盖、压等24个棍法。分打上、中、下三盘，如上盘棍法“云里拨灯”，就是利用上扫棍法，防上取下，神妙莫测；中盘棍法“栓子枪”，就是用拨、缠、扭、扣、封、闭、摆、扎的棍法，棍枪并用，专攻中膛；下盘棍法“独狼下山”，则是用搬砸、挑撩、撅提、劈点等棍法，硬攻直取，势如破竹。

杜家棒 棍术套路。共7式。主要动作有：夜叉探海进道行、左旋风敬德倒拿鞭、三削势老虎倒坐坡等。其特点是连环出击，上打下封。主要流传于江苏等地。

投唐棍 棍术套路。属岳家拳。共有15式。主要动作有：抛棍、快刀席竹、苏秦背棍等。主要流传于四川等地。

拦八节棒 棍术套路。共31式。主要动作有：左弓步左平劈、左大转右虚步左抡棒、退步提兰花等。其特点是连环出击，上打下封。此套路主要流传于江苏等地。

前十棍 棍术套路。属功力拳。全套共27式。主要动作有：弓步戳棍、提膝撩棍等。流传于河北沧州一带。

陆合棍 棍术套路。全套共48式。主要动作有：力劈华山、平地落雁、霸王托鞭等。棍法有：劈、摔、架、扫、抡、挂等。主要流行于山东一带。

鲁大师风火棍 棍术套路。共48式。主要动作有：左右拦扫、左右铁牛耕地、左右黑虎掏心等。此套路主要流传于江苏等地。

岳家棍 棍术套路。主要动作有：直点中心、横扫千军、回马振鞭等。棍法有：劈、架、戳、点、崩、穿等。此套路载于上海中西书局出版的《岳家棍图说》一书。

武松打虎棍 棍术套路。郑迟所撰《武松拳谱》中记载此棍。其特点是：棍法猛，步法疾急，变化迅速。动作招势有：毒蛇出洞、大鹏展翅、铁牛耕地、披荆斩棘、乌云盖顶、乌龙翻江、旋风扫叶、孤雁出巢等，共32式。

河南棍 明代流传于民间的棍术。明王圻《三才图绘·器用八卷·兵器类》载：“河南棍，赵太祖腾蛇棒为第一，贺屠钩杆与西山牛家硬单棍皆次之。”

沾黏杆 太极拳系器械，亦称“扎杆”、“沾枪”，或称“十三势杆”。其“十三字诀”为：开、合、发、崩、劈、点、扎、拨、撩、缠、带、滑、截。练法分单人、双人两种。单人练习只有开、合、发三字，即拨、逼、扎三法。双人练习包括双人平圆沾黏扎杆法，双人立体圆形沾黏扎杆法，双人动步刺心、刺腿、刺肩、刺喉四杆法等。双人练习是根据太极推手沾连粘随的原则，双方进行粘随不脱、蓄发相变的扎杆术练习。在陈炎林著《太极刀剑杆》中有图解。

追风条子 棍术套路。属棍术基础套路。流传于西北地区。此棍以实用棍法为素材，突出“抡劈似闪电，腿下若疾风”的风格特点。

通背棍 棍术套路。共53式。主要动作有：舞花棍、左右斜挑棍、转身点棍、进退舞花滚身等。其特点是上打下封，连环出击。此套路主要流传于江苏、河北、辽宁等地。

天旗棍 甘肃著名棍术套路之一。对天旗棍的源流说法有三：其一，甘肃临夏地区流传的棍法是以北塬魏家坡根大户魏家棍为核心。据说，明朝天启年间有一道长传自临夏的佃户王大脚，王又传于魏家，魏传给后辈子弟。此棍得自天启年间，故起名天启棍。其二，有人受此棍于四川某地之天齐庙，指庙定名。其三，已故拳师王天鹏、罗文源所传习的天旗棍，是以“天旗”的各种变化作为动作的招势之名，故定名天旗棍。各说不同，但其棍法大致出于一源。而其中第三种说法似比较合理，因套路中确有天王举旗、怀抱天旗、倒托天旗、斜插天旗等名势。天旗棍在演练中要求大方舒展，挺拔刚毅，动静有序，身械如一。讲究人包棍，棍护人，打入两点，撂为一片。其内容有天旗棍十趟，天旗排子十二趟，排子也可自练或二人对练，内容完整，练法系统，在棍术中有“棍母”之称。罗文源以“通备劲”融合于棍法，所练天旗棍劲力充实，在甘肃天旗棍各家里独树一帜，从而使天旗棍成为甘肃棍术套路中最具有代表性的套路。

盘龙棍 棍术套路。①属拦手门。全套共69式。主要动作有：上步三摇棍、双点棍、霸王甩鞭等。棍法有：撩、劈、挑、点、舞花等。特点：棍打两头，棍法多变。现盛行于江南、江北一带。②属少林拳。共39式。主要动作有：弓步拦腰棍、左右花棍弓步点棍、撤花盘顶等。此套路主要流传于河南、江苏等地。

猴棍 棍术套路。属象形拳类器械的一种。猴棍是在猴拳的基础上，结合棍的用法而编成的套路。其特点是：形象逼真，步轻身活，棍法多变，技巧难度大，风格别致。套路中有蹬枝望果、倒立撑杆、勾棍抛接、横扫顽敌等动作。

猿猴棍 棍术套路。共分8路40式。主要动作有：

左右雄鹰喂食、背剑式猿猴出洞、箭步挑枝寻桃等。其特点是连环出击，上打下封。此套路主要流传于江苏等地。

醉棍　棍术套路。全套共28式。主要动作有：罗汉睡觉、醉步拨棍、回头望月等。棍法有：劈、绞、撩、拨、戳等。特点：棍法寓于醉形醉态之中，套路短小，动作紧凑。主要流行于山东一带。

缠海鞭杆　流传甘肃的鞭杆套路之一。据讲，"海"是脑袋的隐语，"缠海"有专以头部为攻击目标之义。共三路，每路四个趟子。第一路是鞭杆最基本的把法和打法，大致包括了五阴、七手、十三法的主要内容。第二路以世传所谓"缠海十八下"为基本框架，主要是一些鞭杆带有规律性的战术变化法。第三路鞭法较稀，突出行场过步、抢门揸招的步法变化。缠海鞭杆结构谨严，内容充实，凝聚了鞭杆的精要势法，体现了"通备劲"的风神气势。这个套路由罗文源在旧有缠海鞭杆的基础上修改充实而成，又经马颖达、王德功整理过。

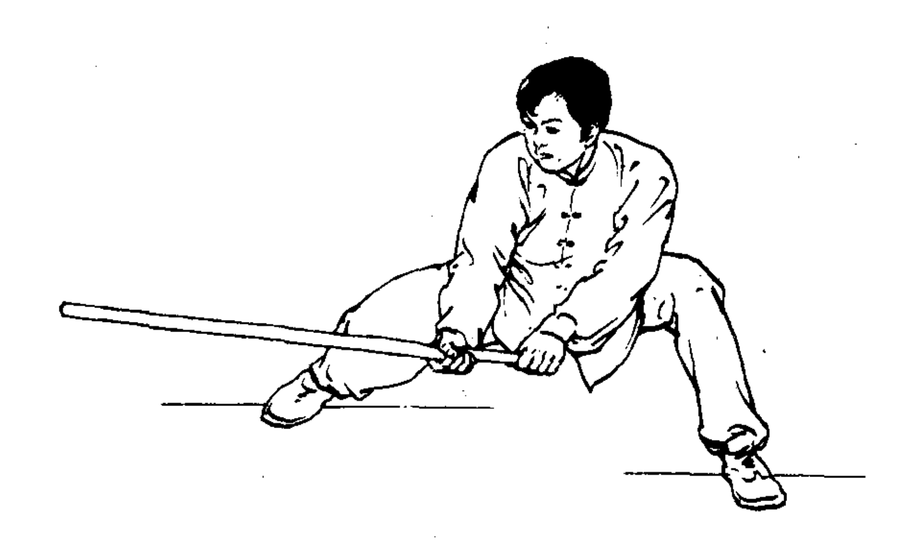
牛郎棍　短器械。又称鞭杆。相传为明代末期，一个名叫严飞的青年，因遭奸臣谗言，举家抄斩，只身一人逃避他乡，为人放牛隐身。为了寻求时机报仇，又避嫌疑，将祖传武艺融为一条放牛棍之中，创编出"十字鞭"、"龙虎斗鞭"等诸套路，统称为"牛郎棍"。牛郎棍融合刀、枪、剑、鞭、棍等器械的技法于一短棍之中，以挑、劈、戳、扫、格、撩、点、刺、绞、拨、拧、压、舞、剁为主要棍法；步法上讲究跟、扣、摆、提、落、进、退、盖、蹦、跳、纵、偷、擦；腿法以撩、踢、踹、蹬、缠、提、摆、弹、扫、点、仆、盘、连、合、绞为主。牛郎棍的套路有："十字鞭"、"田字鞭"、"双折鞭"、"单折鞭"、"龙虎斗鞭"。演练时讲究身法敏捷，步法灵便，鞭手螺旋，突发寸劲。功法上以养神功为主，要求在每次演练套路之前，先站无极桩。牛郎棍主要流传在山东烟台、乳山、济南、泰安和江苏徐州等地。

三合棍　短棍套路。据说为八卦掌名手杨俊峰（绰号"瓷器杨"）创编。杨以贩运瓷器为业。在贩运途中，常带一根三短棍，休息时用来支撑担子，遇危时用作防身武器。后来，杨俊峰以七星杆技法为基础，吸收刀、剑、枪、棍等长短兵械招术，创编成套，取名"三合棍"。所谓"三合"，是取长、中、短三类兵械技法汇入一炉之意。三合棍讲究"一寸小，一寸巧"，"以短制长，以小胜大"。演练时，双手活把握棍，棍头、棍尾、棍身并用，揉棍转圈和直趟进击交融。全套64式。棍法多崩、盖、绞、撩、滑、凿、穿、点等法。

驮骡鞭　鞭杆套路。原名"三环套月双手鞭"。据说山西五台张含芝（1890～1960）赶驮时以鞭杆为武器，故易为今名。该套路注重身法，劲力含蓄，讲究身不离鞭，鞭不离身。基本动作有：戳、挑、劈、拨、撩、横击、绞压、下截、绕戳、上架等。

五阴七手十三法　鞭杆基础技术。王天鹏、罗文源所传。是在西北广为传播的各种鞭杆技术的基础上，将把法招势和各类鞭法提炼而成。并受通备劲和通备身法的染化，使鞭杆技术在原有基础上有所发展。五阴，是指五种不同的把法，在每一把法之中，有一手是"阴手"，故名。七手，是指七种主要鞭法，每一鞭法在握把、倒手和鞭法运用时，均具有代表性。十三法，是13个基本鞭法。

田字鞭　器械套路。属牛郎棍门。传说源于明代，近代山东乳山县李培言曾传此鞭。全套共108式，以抡、劈、撩、戳、顶、点、挑等棍法组成。动作招势有：插步戳棍、斜劈南门、双起头、挂耳戳腮等。



田字鞭

单折鞭　棍术套路，属牛郎棍门。整套共49式，主要动作有：行者甩棒、崖下取雁、锦鼠搬蛋、箫降千军、金蛇拱地等。其特点是处处以点（点穴）、准、狠的招法击敌要害，讲究一式拆数招，数招拼一招。

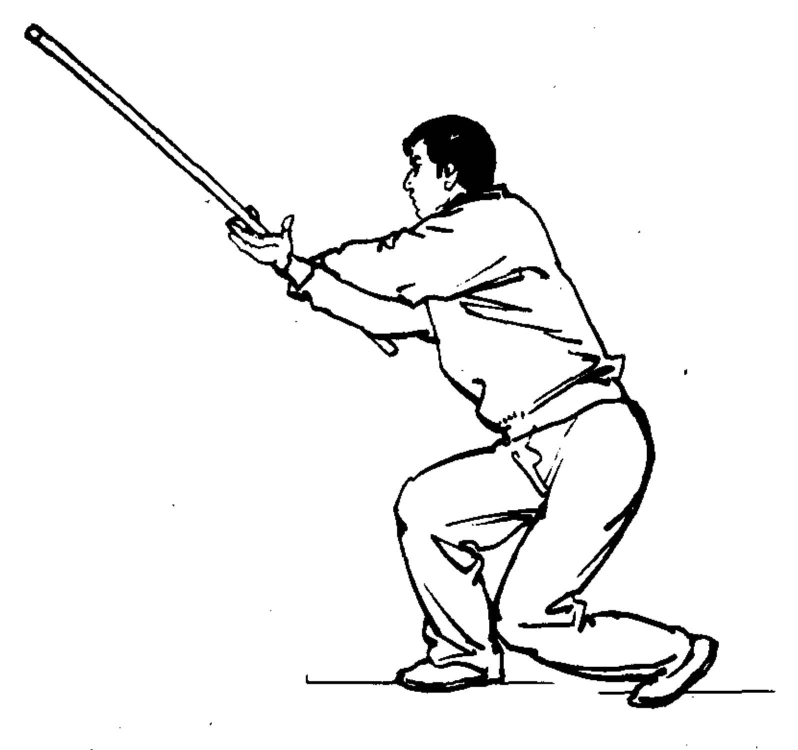
十字鞭　棍术套路，属牛郎棍门。为牛郎棍的基础套路，共153式，因套路路线走成"十"字而故名。主要动作有：挂耳戳腮、翻腕放矢、锦鸡撒膀、老牛掘桩等。

双折鞭　棍术套路。牛郎棍的救急套路，据传在实战中短棍被敌击断，则两手各持一折，发挥双鞭的作用。全套36式。其特点是：以封即进，进中有封，左拉右打，右点左下，使敌难分真假。主要招法有：赶犍入群、二龙吐须、白蛇吐信、牡牛破阵等等。

八方短棍　棍术套路。共30式。主要动作有：上步推打、鹞子翻身、上步拦腰等。

路行鞭杆棒　器械套路。属鸳鸯拳。该器械之长，约为练者13把。全套共30式。主要动作有：叫门、反剪、横扫、群拦等。主要方法有：挑、戳、劈、扫、

点等。特点：套路短小，使用两端，兼备刀剑之法，变转灵活。据习者称，此械自清末传入沈阳，流传至今。



路行鞭杆棒

杨家枪 枪术流派之一。相传为宋代李全之妻杨妙真之枪法。明戚继光《纪效新书·长兵短用说篇》："夫长枪之法始于杨氏。……杨家之法有虚实，有奇正，有虚虚实实，有奇奇正正，其进锐，其退速，其势险，其节短，不动如山，动如雷霆……。"参见"杨氏梨花枪"条。

梨花枪 ①枪术流派之一。始于宋代李全之妻杨妙真。明戚继光《纪效新书·长兵短用说篇》："夫长枪之法始于杨氏，谓之曰梨花天下咸尚之，其妙在熟之而已。……杨家之法有虚实，有奇正，有虚虚实实，有奇奇正正，其进锐，其退速，其势险，其节短，不动如山，动如雷霆，故曰'二十年梨花枪天下无敌手'。"②古兵器。明王圻《三才图绘·器用六卷·兵器类》："梨花枪者，以梨花一筒系于长枪之首，临敌时用之一发，可远去数丈，着其药即死。火尽枪乃可以刺贼，乃军前第一火具也。宋李全尝用之以雄山东，此法不传久矣。布政司报效吏许国得其法而造之尝试之，沈庄果得其用。"

戚继光二十四势枪 明代枪法。载于《纪效新书·长兵短用说篇》。其名曰：夜叉探海势、四夷宾服势、指南针势、十面埋伏势、青龙探爪势、边拦势、铁幡竿势、跨剑势、铺地锦势、朝天势、铁牛耕地势、滴水势、骑龙势、白猿拖刀势、琵琶势、灵猫捉鼠势、泰山压顶势、美人认针势、苍龙摆尾势、闯鸿门势、伏虎势、推山塞海势、鹞子扑鹌鹑势、太公钓鱼势。《三才图绘》等书曾予收录。

沙家枪 又名沙家竿子。明代枪术流派之一。何良臣《阵记·技用》："复有马家长枪，沙家竿子，李家短枪之名，长短能兼用，虚实尽其宜。"据清关殳《手臂录·石沙杨马少林冲斗六家枪法说》："沙家竹竿子长丈八至二丈四"，"沙家枪之用在两足，身随其足，臂随其身，腕随其臂，乃合而为"。

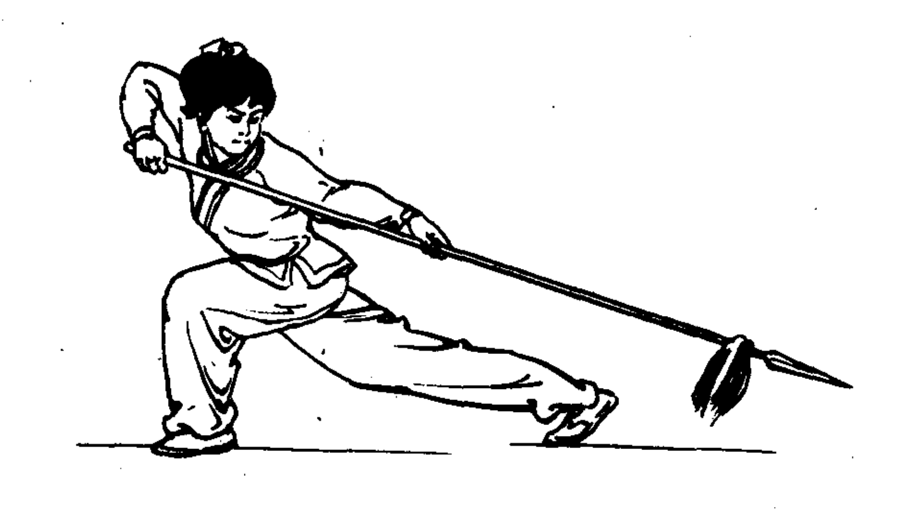
李家短枪 明代枪术流派之一。何良臣《阵记·技用》载："复有马家长枪、沙家竿子、李家短枪之名，长短能兼用，虚实尽其宜，锐进不可当，速退不能及"。

石家枪 明代石敬严所传枪法。清吴殳《手臂录·自序》："余所得者，有石家枪敬严也。""敬严木枪长九尺七寸，根大盈把，尖径半寸，腰劲如铁，重须十斤"。"石家之用在两腕，臂以助腕，身以助臂，足以助身，乃合而为一"。身械合一，枪法多变，神妙莫测，是石家枪的特点。

韩氏枪法 明代枪家之一。吴殳《手臂录》卷二《针度篇》自称："在聊城得（石）敬严所自出之淄川韩氏枪法。"按，约当明季，石敬严曾与少林僧洪纪拜访真定巡抚韩晶宇，马韩二公子同学枪法于刘德长。此"韩氏枪法"当即韩晶宇父子所传枪法。参见"刘德长"条。

三十六枪 清代河南苌乃周所传枪法套路名。又名"桓侯枪"，是苌家拳最主要的器械之一。三十六枪，1枪变6枪，凡216枪。还包括单练36枪，对扎72枪，以及散扎枪点等。属大枪类型。

自选枪 现代武术竞赛套路。始见于第一届全运会武术比赛。是按照武术规则规定的内容、数量、组别和时间自行选编而成。要求全套不少于50个动作，套路中须有弓、仆、虚三种步型，10组不同类别的枪法，其中必须有拦、拿、扎、劈、崩、穿、点、舞花和一种把法。突出枪术技击特点，限制不结合枪法的腾空跳跃、跌扑滚翻和平抡（一周以上）动作。其特点因人而异。



枪术

初级枪 枪术套路。中华人民共和国体育运动委员会于1956年组织编写。全套4段32式，内容包括：拦、拿、扎，弓、仆、虚，插、跳、盖、绕等基本枪法、步型和步法。套路短小，动作简单，左右对称，易学易记，运动量较小，适合于初学枪术者习练。近年来流行全国，并编入全国大、中、小学体育教材和体育院系普修教材。

乙组枪 枪术套路。1958年中华人民共和国体育运动委员会组织编写。1959年列为基层比赛规定套路，1978年编入全国体育院系通用武术教材。全套计8段51式，主要枪法有：拦、拿、扎、劈、挑、穿、点、崩、云、拨、舞花。动作难度较大，运动量适中，宜于有一定基础的青少年习练。

甲组枪 枪术套路。也称“规定枪”。中华人民共和国体育运动委员会于1958年组织编写。1959年列为全国武术比赛规定套路（1979年取消）。1978年编入全国体育院系通用武术教材。其特点为枪法多，挂串多，难度大，运动量大。全套10段63式。步型有：弓、仆、虚、歇、丁；步法有：跳、插、盖、提、进、撤、行、绕、跟、击；枪法有：拦、拿、扎、穿、点、挑、拨、劈、崩、压、摔、云、舞花；腿法有：蹬、踢、箭弹；把法有：挑、盖、戳。1963年人民体育出版社出版了《甲组枪术图解》。

十节枪 枪术套路。属少林拳技术风格。共48式。主要动作有：虚步上撩枪、摩云蹬腿下扎枪、挑把弓步把挑枪等。其特点是枪法多变，步伐稳健。源于河南登封少林寺。

二郎枪 枪术套路。属少林拳技术风格。共31式。主要动作有：苏秦背剑、迎门三不让、王小卧冰等。其特点是连环出击，上打下封。此套路主要流行于江苏等地。

子午枪 枪术套路。属少林拳技术风格。共22式。主要动作有：凤凰三点头、枪里藏人、子午归原等。其特点是枪法多变，步伐稳健。此套路主要流行于江苏等地。

飞龙枪 枪术套路。属少林拳。全套共37式。主要动作有：拦拿扎枪、盖把换枪、翻身扑枪等。枪法有：拦、拿、扎、劈、崩、戳、绞等。特点：全套以拦拿扎枪为主，出枪一线，扎枪一点。主要流行于山东一带。

三合枪 枪术套路。属少林拳技术风格。共45式。主要动作有：舞花转身下撩把、歇步单刺枪、转身撩枪等。其特点是连环出击，上打下封。据称此套路源于河南登封少林寺。

五指窟林枪 枪术套路。属少林拳。全套共50式。主要动作有：扎枪、摆枪、拦枪等。枪法有：摆、合、云、钻、挑、扎等。特点：枪法多变。主要流行于山东一带。

小梨花枪 枪术套路。属少林拳。共有20式。主要动作有：拨草势似蛇拦路、提拦砍划直正通、帅子旗空中摆动等。其特点是连环出击，上打下封。

大旗枪 枪术套路。属少林拳。共有20式。主要动作有：反身回马枪、原地进点枪、退步拐枪等。此套路主要流行于江苏等地。

功力枪 枪术套路。属功力拳。全套共有65式。主要动作有：拦拿三枪、弹踢转身扎枪、舞花扎枪等。据称源于明代永乐六年以后，主要流传于河北沧州一带。

火龙枪 枪术套路。属少林拳。全套共20式。主要动作有：董平劈枪、穿林枪、卷绞劈枪等。主要枪法有：劈、扎、崩、绊、托、绞等。特点：动作敏捷，多劈砸划扫。现流行于山东一带。

六合枪 枪术套路。少林六合门套路之一。据《少林六合门》载，六合门属于长拳类。动作大开大合，具有灵活多变、刚柔相济的特点。书中所载的套路，共33式。以拦、拿、扎、舞花等为主要枪法；以弓、虚、歇为基本步型。

六路大梨花枪 枪术套路。属少林拳。共有50式。主要动作有：挺身献出铁扫帚、燕子寻窝认真观、天盘摇盘起半空等。其特点是枪法多变、步伐稳健。此套路源于河南登封少林寺，主要流传于江苏等地。

四平枪 枪术套路。属少林拳技术风格。共有36式。主要动作有：转身上刺、点枪撩把、退步三盖枪等。特点：枪法多变，步伐稳健。

左把梅花枪 枪术套路。属少林拳。全套共20式。其主要动作有：点枪扫棒、掩虚点枪、枪里加棒、凤凰三点头等。枪法有点、劈、扎、盖等。特点是左手使枪。主要流行于山东一带。

夹予矛 枪术套路。属少林拳技术风格。共有7式。矛有八法：刺、岩、盖、挑、扫、打、拨、截。主要动作有：盖如大刀砍劈、挑如枪同、打如棍同等。其特点是连环出击，上打下封。

罗门枪 枪术套路。属少林拳。全套共42式。主要动作有：拦拿扎枪、单臂扎枪、三连枪等。枪法有：拦、拿、扎、抱、托、摔、崩等。以拦拿扎为主，以枪法连进见长。主要流行于山东一带。

金枪二十四式 枪术套路。属少林拳技术风格。共有24式。主要动作有：青龙献海、太山压卵、伏虎等。其特点是枪法多变，步伐稳健。主要流行于江苏

等地。

哪吒枪 枪术套路。属少林拳。全套共14式。主要枪法有：扎、劈、崩、挑、压、扑等。多转身平扎。主要流行于山东一带。

断魂枪 枪术套路。属少林拳。共有35式。主要动作有：上步扎腰、退步扎枪、上步撬竿等。此套路源于河南登封少林寺。主要流行于河南一带。

锁口枪 枪术套路。属少林拳。共有45式。主要动作有：弓步扎枪、并步伏身摔枪、左右刺枪等。主要流传于江苏、河南等地。

窝枪 枪术套路。属少林拳。又名"岳家枪"。共有50式。主要动作有：搬花中平枪、进步中平枪、扑步窝枪、穿梭盖顶中平枪等。此套路源于河南登封少林寺。

提拦枪 枪术套路。属少林拳。共有45式。主要动作有：打花扑步劈枪、上步复把、三个搬花枪等。此套路源于河南登封少林寺。主要流行于江苏一带。

十八枪 器械套路。属七势拳。全套共35式。主要动作有：震脚崩枪、马步压枪、偷步中平枪等。枪法有：拦、拿、扎、崩、压等。特点：外晃里扎，里晃外扎，招势清晰，步法灵活。主要流传于陕西。

大六合枪 枪术套路。属洪洞通背拳。此枪共108着。分为前、中、后三路，每路分6合，每合分6枪；36枪为1路，前36枪为初学入门之道，中36枪为神奇变化之法，后36枪为深入化境之域。内有28母枪。

三十七式梅花枪 枪术套路，属梅花拳。整套共37式，主要枪法动作有：凤凰三点头、回马三枪、二龙出水、地平枪等。

子龙枪 ①枪术器械套路。共41式。主要动作有：转身舞花枪、仆步上架枪、弓步下压枪等。基本枪法有：拦、拿、扎、盖把舞花等。主要流传于江苏一带。②属花拳门。共有52式。主要动作有：扎枪式、压枪式、斜把式等。枪法有：扎、压、抱、劈、搓、提、绞、拿等。主要流传于吉林一带。

小径枪 枪术套路。清咸丰年间，宁夏灵武张明德（清武举）编创。基本技法有：吃、搂、封、闭、刁、扫、崩、点、劈、提、云、扎等。共8趟49式。主要动作有：乌龙摆尾、寒鸭涉水、巧女穿梭、回马枪、琵琶枪、疯马扫群、金枪挑肋等。

三皇炮捶大枪 大枪术套路。属三皇炮捶，清代由冀州南冯营乔鹤岭传宋彦超（字迈伦）。宋得此枪法后，进行了改编，并趋于完善。此枪共有8套：子龙枪两套，四势枪一套，十八大枪一套，三十六点枪一套，子路八十大枪一套，小花枪一套，对扎枪一套。枪长一丈开外，枪重八斤以上，马上步下均可使用。在练习时，要求步下圈裆，身枪统一，整劲贯枪。在击法上讲究：劈砸滚翻，抖缠挡护，枪不定型，举之无上，按之无下，运之无旁，练长使短，练硬使软。

六合红枪 枪术套路。属八极拳类。全套共24式。主要动作有：铁牛耕地、泰山压顶、灵猫捉鼠等。枪法有：扎、压、顶、托、刁等。此套路源于清朝雍正年间以后，流传于河北、山东等地。

六合花枪 枪术套路。属八极拳类。全套共31式。主要动作有：苏秦背剑、迎门三枪、单手三枪等。枪法有：扎、劈、刺、点、抡等。特点：枪法多变，步法灵活。流传于河北、山东等地。

太极十三枪 枪术套路。属太极拳。又名"太极大枪"。此械以白腊木为杆，全长一丈余；把端粗如鸭蛋，梢端粗似鸭蛋黄；梢端装有枪头、红缨。"十三枪"包括四粘枪、四离枪、四扔枪、一缠枪。全套41式。讲究：开、合、崩、劈、点、扎、拨、捺、缠、带、滑、截等字诀。要求缓若抽丝，急如放箭，力由脊发，劲贯枪尖。

太极枪 器械套路。属太极拳。以拿、扎、劈、点、拨、崩等枪法与太极拳架融为一体而创编的套路。太极枪套路流传甚少，其中太极大枪，又名"大杆"，长约一丈余，枪头与杆比一般枪粗大、重约三倍。

勾连枪 枪术套路。属岳家拳。共88式。主要动作有：食鸡步上刺枪、马步勾枪、盖步勾枪等。主要枪法有：勾、刺等。以下刺勾枪为主。主要流传于湖北一带。

五虎断门枪 枪术套路。①属八极拳类。全套共有36式。其主要动作有：斜门拿扎、回身穿梭、转身挑崩枪等。枪法有：拿、扎、挑、劈、崩等。此套路源于清朝雍正年间以后，流传于河北、山东等地。②属少林拳类。全套共46式。主要动作有：金鸡独立、倒手枪、青龙退洞、进步枪等。主要流传于江苏一带。

六乘枪 枪术套路。全套51式，主要动作有：滴水棒、拨珠、梨花滚袖、摇旗扫地等。据传此枪属松溪内家拳派。其风格特点为长兵短用。流传于四川成都、南充、万县、内江等地区。

王家妙法九枪 枪术套路。共计9路40式。主要动作有：大量枪、锁口扎枪、梨花大摆头、捆缠刺手、前扎此枪锉手、白虎洗脸。该枪谱见于《国术秘诀·三活枪谱》。

王堡枪 枪术套路。练习时，多以7尺长杆为械，故又名"王堡杆"。据说此枪传自明嘉靖间楚南荆门老人董秉乾。流传于河南博爱县一带。该套路以扎、打、崩、缠四法为主，辅以捉、截、闪、提等法。身法要求：身子宜正不宜偏、藏臀伏头势要端。对练时，讲

究两杆相粘、沾连不脱；遇实缠绕，或进、或走，遇虚则硬打直进。

勾镰枪 枪术套路。属南拳系。全套共34式。主要动作有：中平进枪、猴捣蜂巢、虎尾缠枪等。据传起源于清朝康熙年间，主要流行于广东等地。

四门枪 枪术套路。①属拦手门。全套共67式。主要动作有：弓步直刺、侧身拿枪、四马枪等。枪法有：拦、拿、扎、穿、挑、压等。特点：枪法多变、步法稳健，少腿法。主要流行于江南、江北一带。②属少林拳类。全套共30式。主要动作有：枪扎四门、背后扎枪、转身跃步舞花枪等。流传于江苏一带。

对扎六合枪 枪术对练套路。属六合枪系。技击方法：封闭、搬点、滑杆等枪法。招势简朴，枪法实用，姿势偏高，步法快活，身械合一。练法：两人背向站立，相距一定距离，作门子时，同时开势，作同一动作，接枪后，按枪招顺序，一攻一防。对扎六合枪谱："一合封闭使三枪，二合铁帚破点枪，三合点搬接滑杆，四合婆婆拐绵线，五合练的中平枪，六合封闭扎六枪。"

四季枪 枪术套路。属四季拳。全套分8路，共66式。主要动作有：拦拿扎枪、舞花截枪、绝命三枪等。据传起源于宋初，主要流传于吉林四平一带。

四路查枪 枪术套路，属查拳。全套共45式。其主要动作有：丁步点枪、弓步扎枪，虚步崩枪等。其主要枪法有：点、扎、拨、崩、架、劈等。特点：步法灵活，枪法多变，身械合一，结构巧妙。

阴把枪 传统枪法之一。或称"阴手枪"。因持枪时双手虎口相对、手心向下而得名。枪式：长一丈零八寸，木柄，红缨铁枪头。主要枪法有预备势、送枪势、拧腕势、背枪势、拧枪势、扎枪势等。各有练习方法，或单练，或对扎，有一套完整的训练系统。并有《阴把枪谱》抄本存世。很注重基本的训练，主要有臂功、枪功两大部类。阴把枪风格独特，重实用，与一般花枪套子相比，确有其独到之处。其传授渊源大致有两系。据口传，清末有赵圭同者善阴把枪，在包头等地传习此艺，经两代，传至今人吴桐、刘恩授等人。另外喇嘛庙谢德恒也善此艺，传给河北静海县刘玉春、任相荣等，刘玉春又传郭长生等。阴把枪主要流传在呼和浩特、莎拉齐、托克托、土默特旗、包头等地。

李家六合小枪势 枪术套路。计6路56式。主要动作有：一合横担手前龙势、二合横担手大量枪、三合横担手黄龙探爪、四合横担手拗步打肋、五合横担手四平枪、六合横担手五虎夺门。该套路见于《国术秘诀·第四册》。

拦门枪 枪术套路。属拦手门。全套共76式。主要动作有：毒蛇出洞、横江飞渡、蛟龙出水、力劈华山等。枪法有：拦、扎、劈、穿、挑、盖、舞花等。特点：步法轻快，枪法多变。主要流行于江南、江北一带。

武当龙门十三枪 枪术套路。龙门大枪。长一丈二尺。其技法有：抖、扣、扎、崩、劈、挑、缠、云、带、锁、点、横、绞。全套共13式，主要动作有：乌鸦扑翅、太公钓鱼、乌龙摆尾、天柱迎日、铁牛耕地等。据传者说此枪属武当门派，流传于河南郑州、洛阳等地。

罗家枪 枪术的一支。枪长7尺。属既可单练又可对扎的枪法形式。其套路形式是：三枪一组，四组一段，三段为一路，每路36枪，三路为一套。共108枪。上路枪是武点枪法，以大劈大盖为特点；中路枪是文点枪法，以细腻灵巧为特色；下路枪是一枪武点，一枪文点。枪路中揉合拿、拦、提、搬、劈、崩、穿、点、挑、拨、扫、踱等枪法。配合以各种步型、步法构成套路。

岳家枪 枪术套路。①属岳家拳类。流传于湖北一带。共分4段36式。其枪杆粗壮，直径为4.5—5.5厘米，长约2.3米，枪尖长33厘米。握枪前手反把，后手正握。套路中无舞花撩绕动作，多直刺、上下刺、滑刺，有拦、拿、绞、劈、崩、点、盖、挑及甩把枪法。动作往返重复，步型以弓、马、横裆为多。招势有：黄龙绞尾、大鹏展翅、猛虎出洞、玉带缠腰、拖龙枪、三步连环枪、回马枪、滚龙进步枪等。②属少林拳技术风格。全套共35式。主要动作有：大蛇吐信、夹裆回马枪、五朵梅花枪等。特点：枪法多变，步伐稳健。主要流行于江苏等地。

杨家枪 枪术套路。属少林拳技术风格。共有41式。主要动作有：左弓步扎枪、左仆步拉枪、弓步右下刺等。特点是枪法多变，步伐稳健。此套路源于河南登封少林寺。

空梦六路枪 枪术套路。属少林拳。全套共6路60式。主要动作有：拦枪、迎枪、滑枪、盖枪、滚枪等。

明堂枪 枪术套路。属明堂拳中枪术套路。全套共71式。其主要动作有：弓步扎枪、舞花绞枪、上步劈点枪等。枪法有：扎、劈、挑、舞花等。以弓、马、虚为基本步型。

穿云枪 枪术套路，全套共39式。主要动作有：乌龙出海、拿头摆尾、下扎撩枪、双扎回龙等。其风格特点为：枪当棒使，枪路以龙为形。据传此枪属武当武子门，流传于吉林等地。

桓侯枪 枪术套路之一种，托名三国张飞所传。

北方各地多有同名而内容相异的桓侯枪，大致皆属于花枪之类。清代雍正、乾隆年间河南苌乃周所传“三十六枪”也叫桓侯枪，参见“三十六枪”条。

断门枪 枪术套路。属少林拳。共有82式。主要动作有：举火烧天、燕子抄水、苏秦背剑等。据云此套路源于河南登封少林寺。

混元子母大枪 枪术套路。属鸳鸯拳。全套共28式。主要动作有：拨草寻蛇、五龙探爪、韦陀献杵等。枪法有：点、扎、劈、缠等。特点：套路短小，势法简练，无舞花。据传此套路于清末由山东传入辽宁，流传至今。

梅花枪 枪术流派之一。以质朴无华，变化多端的特点而著称。主要有三个套路，即花枪、奇枪、战枪。花枪以圈枪为母，柔随为妙；战枪以封闭为本，把门为妙；奇枪以五音为本，不顾为法。枪法均讲究：先有圈枪为母，后有封闭捉拿。练习时要求：枪出迅如镖，枪扎一条线，手眼身法步与枪协调配合。

十八大枪 大枪套路。属三皇炮捶拳。全套44个动作。包括：持枪、搁枪、抱枪、刺枪、架梁、贯枪、搬枪、崩枪、绞枪、通袖、擂枪、压枪、滚枪、砸枪、垂钓等；虚步、圈裆步、并步、叉步、行步、仆步、弓步和独立步等步型。“十八大枪枪谱”云：“丁排立步最为奇，抱刺贯枪把水提。抱刺崩枪连通袖，进退纠缠世间稀。擂枪弓步又通袖，进退双崩来势急。震脚仆步枪要平，贯枪抱枪金鸡立。抱枪平刺劲力整，马步滚枪占先机。圈裆扒挂须撤步，抽换平刺又相欺。太公垂钓渭水边、平举行步崩枪立。回身直钓定南针，盘膝握崩增气力。打腰转胯龙摆尾，大枪还原归无极”。

八卦枪 枪术套路。属八卦掌。亦称“八卦转枪”或“八卦沾身枪”。八卦枪分单头枪、双头枪。单头枪即大枪，亦称大杆子，长一丈零八寸。双头枪亦称双头蛇，长约九尺。八卦枪的运动特点表现为绕圆走转、一步一枪、贴身穿换、纵横周旋。八卦枪用法二十字诀为：贴、联、粘、随、顿、挫、劈、砸、崩、磕、搅、拿、让、割、穿、刺、提、拦、卷、挂。传有歌诀云：“上三枪插花盖顶，下三枪孤树盘根，左三枪乌龙搅尾，右三枪大蟒翻身。上扎来崩下扎打，中平枪来里外挈。上有圈枪子母，下有封闭捉拿。枪响往里进，枪空往外拔。有人学会此枪法，万马营中全凭他”。

八卦大枪 枪术套路。是以八卦掌为基础，结合枪的使用方法而编成的套路。要求在沿圆走转中，不断变化枪法，枪随身走，身不离枪，前进后退快速而稳定，闪转吞吐，灵活敏捷。基本枪法有：拦、劈、扎、拿、挫、绞、缠。动作招势有：青龙摆尾、狮子摇头、横拦盖顶、扁卡带扎、缠丝换把、转身平拿、绕步扎、进拿扎等。

八盘枪 枪术套路。全名“阴阳八盘五虎穿林枪”。源自八卦枪。其枪长9尺，双头铁杆，又称“双头蛇枪”。其枪法讲究阴阳平控，拥挫横拦，扁卡带扎，缠丝缓把。较技强调见枪变枪，临身闪枪。劲路注重横劲、拥劲、缠劲。参见“八卦枪”、“阴阳八盘掌法”条。

三义枪 枪术套路。属少林拳。全套共44式。其主要动作有：扎枪、劈枪、托枪、连三枪等。主要枪法有：扎、劈、盖、崩、穿、抱等。特点枪法连进，身步灵活，气势奔放。主要流传在山东一带。

少氏连枪 枪术套路。全套共39式。其主要动作有：怀中抱月、野人探海、仙人脱身等。枪法有：劈、扎、撞、挑等。主要流行于山东一带。

七星双刀 双器械套路。共42式。主要动作有：缠头右左飞脚、翻身马步双砍刀、转身缠头花独立挂刀等。主要流传于江苏等地。

马飞双刀 双器械套路。属台州南拳。全套共48式。主要动作有：歇步架刀、反身劈刀、盖步砍刀等。其特点是刀法多变，发声助力。主要流传于浙江台州地区。

三义双刀 双器械套路。共有44式。主要动作有：缠头裹脑劈架刀、左右摇尾左步右架弓步刺刀、右双劈左双劈上步马裆劈刀等。主要流传于江苏等地。

万胜双刀 双器械套路。属拦手门。全套共47式。其主要动作有：双手推刀、力劈华山、缠身点腿等。主要刀法有：劈、撩、抡、缠头裹脑等。主要盛行于江南、江北一带。

双刀十八滚 双刀套路。据说为近代少林寺贞绪所传。全套共32式。

功力双刀 双器械套路。全套共54式。主要动作有：平托日月、劈挂连环、拨草斩蛇等。起源于明永乐年间以后，主要流传于河北沧州一带。

双龙出水 双器械套路。属南拳。全套共66式。主要动作有：双龙出水、左右缠头刀、金刀出鞘等。据传起源于清朝康熙年间，主要流行于广东等地。

少林双刀 双器械套路。又名“三义双刀”。共有76式。主要动作有：一环进转一、二环进转一、绕背软身砍、环转双锋剪步势等。主要流传于江苏等地。

四门双刀 双器械套路。共61式。主要动作有：进步双刺、举火烧天、飞追直刺等。此套路主要流传于江苏等地。

雷片双刀 双器械套路。共34式。主要动作有：右弓步架刀、转身劈刀、右退步劈刀等。主要流传于江苏等地。

魁星点斗 双器械套路。属南拳类。全套共34式。

其主要动作有：追云赶月、蜻蜓点水、白鹤扫翅等。主要流传于广东等地。

劈挂双刀 双器械套路。又名“万胜双刀”。全套6趟52式。其技法以通备劲道、身法和招势为依据。主要方法有：左右开门炮、风轮劈刀、左右提柳、连环分鬃、旋转分丝、猛狮翻身、鹞子穿林、倒发乌雷、迎门闯刀等。

麟角刀 双器械套路。刀有双尖，其形似叉，又象麟角，故名。刀法有：绞、叉、勾、挂、扎、撩、挑、劈、扣等。全套共5段，52个动作。其招式有：右扣腿右双劈、弧形步双托刀、右扣步合扣刀、双托刀弧行步、右转右上绞、左上步右横勾等。

八式锤 双器械套路。共50式。主要动作有：雪花盖顶、怪蛇翻身、金鸡独立等。据传源于河南登封少林寺。

子母锤 双器械套路。共26式。主要动作有：三步打虎式、连环腿、换式挑打等。主要流传于江苏等地。

八卦锤 双器械套路。共28式。主要动作有：照镜、小五花、换拳切掌等。主要流传于江苏等地。

八楼亮银锤（双锤） 双器械套路。全套共35式。主要动作有：分花云锤、甩背锤、翻身锤等。锤法有：盖、带、撩、架、击等。动作多抡盖、砸击、急转、纵跳。主要流行于山东一带。

少林八卦锤 双器械套路。共36式。主要动作有：活步运锤、一字锤、流星赶月等。主要流传于江苏等地。

双锤 双器械套路。又名锤震四平山。共42式。主要动作有：左右双压顶、马步镇中原、泰山压顶等。主要流传于江苏等地。

岳云锤 双器械套路。全套共28式。主要动作有：双架锤、双绞锤、架击锤等。锤法有：抡、砸、碰、搅、栽等。主要流行于山东一带。

太极双剑 双器械剑术套路，属太极拳。是在太极拳基础上创编而成，由各种刺、点、撩、挂等剑法组成。其动作具有灵活轻柔、两手行剑，腕力突出等特点。其源流不详，主要流传于北京、河北一带。

拂尘剑 双器械套路。源流不详。此套路拂尘与剑相互掩闭。剑有点、崩、扎、抹诸法，拂尘取撤、缠、扫、注、云、掸之用。步法以虎踩步为主，身法讲究闪、翻、探、藏，尤重一个“游”字。主要招式有：五龙戏珠、翻江倒海、三戏牡丹、金龙盘柱等。近现代流传于河北、北京、四川、上海等地。

虞姬双剑 双器械套路。属少林拳。共有28式。主要动作有：贵妃饮酒、怀中抱月、金凤飞舞等。其特点是：连环出击，上打下封。此套路主要流传于江苏等地。

双钩 双器械套路。全套22式。主要动作有：野马提铃、倒提钩、猿猴摘桃、马上套钩，捕风扫地等。该套路见《忠义拳图稿本·卷八》。

虎头双钩 双器械套路。属少林拳。①流行于山东一带。全套共55式。主要动作有：双架钩、撩挂钩、架推钩等。主要钩法有：勾、拉、架、推、撩、挂等。特点：钩走浪势，身法吞吐似龙形。②流行于江苏一带。共36式。主要动作有：上步托钩、回身单手推钩、原地亮钩等。

双鞭 双器械套路。共12式。主要动作有：反舞花、张飞跨马、罗章跪楼等。主要流传于江苏等地。

刀夹鞭 双器械套路。共11式。主要动作有：左右开弓、大翻花、风摆荷叶、盘鞭等。主要流传于江苏等地。

岳家双锤 双器械套路。属岳家拳。共分8合66式。主要动作有：左弓步双冲锤、上步盖锤、右云左拨锤等。锤法有：冲、拦、盖、拨、扫、劈、砸等。主要流传于湖北一带。

双枪 双器械套路。共有25式。主要动作有：左右点穴枪、青龙盘玉柱、二龙戏珠等。主要流传于河北、江苏等地。



双头双枪

双戟 双器械套路。全套由20式组成，主要动作有：二龙戏珠、芦花埋伏、横直破砍、小女认针、鹞子翻身等。该套路见《忠义拳图稿本·卷八》。

双拐 双器械套路。又名奇古怪。①属台州南拳。全套共4式。主要动作有：出拐、双龙出海等。主要流传于浙江台州一带。②《忠义拳图稿本·卷八》所载套路，全套共18式，主要动作有：双风拐、闪电拐、顺风拐、穿心拐等。

通备凤头钩　双器械套路。属护手双钩类，其形制与双钩相同，唯钩前端多刺刃。其劲道、身法均以通备劲道、身法为依据。全套6趟46式。除双钩所具有的方法外，还可钩刺兼使。主要动作有：日月齐出、搂挂捧刺、左右云钩、凤凰展翅、唤虎出洞、鹏鸟舒翼、金钩落地、倒献双刃、狮子翻身、鹞子穿林等。

通备拦门橛　双器械套路。属通备拳传统双械之一。其形制为硬木质制成，长度约3尺2寸（一般因人而宜），分把、身、梢三部，把、身围度约与棍把相同，梢部约7寸处呈椎状，把端约1寸处穿有孔，以系短穗或短彩。两手各持一橛，留把约7寸左右。其技法以通备劲道和身法、招势为依据。全套6趟46式。主要方法有劈、挂、擂、砸、击、刺、格、架、绞、扫、捉、拿等，无舞花、缠头。多连发和击（扫）地动作。代表动作有开门炮、迎门劈砸、上惊下取、金鸡啄食、猛虎拧尾、醒狮出洞、折取金枪等。特点为猛劈硬挂、连招叠用、上下翻转、动中求静。

虎扑钺　子午鸳鸯钺套路。1趟共24式。参见“子午鸳鸯钺”条。

跨虎拦　双器械套路。属鸳鸯拳。为双短器械，形状似钺。全套共44式。主要动作有：农夫开山、金蝉入地、猛虎拦路等。方法有：架、托、劈、拦等。特点：双手运使，方法清晰、身随步活、随走随变。主要流传于沈阳一带。

岳家双锏　双器械套路。属岳家拳。共分有6合（段）74式。主要动作有：弓步劈锏、虚步盖锏、左右双拨锏。锏法有：劈、拨、盖、插、撑等。特点：锏法多变，以劈锏为主。主要流传于湖北等地。

鲤鱼刺　双器械套路。其械长尺余。全套共50式。主要动作有：连环三刺、金鸡独立、左右穿梭。特点：以刺挑为主。流行于江西一带。

铁鞭　器械套路。属五路仙人掌。共28式。主要动作有：鹞子翻身、转身撩花、落脚接鞭等。主要鞭法是撩、劈等。叉、丁、马步等为基本步型。提、外摆腿等为基本腿法。主要流传于山东一带。

竹节连环鞭　器械套路。属少林拳。全套共22式。主要动作有：金丝缠头、鹞子翻身、拦腰扫鞭、滚蹚鞭等。主要鞭法有：扫、缠、挂、背、冲、拦等。特点：动作连贯，缠打交替，滚扫相兼。主要流行于山东一带。

钩鱼鞭　器械套路。据说源于清朝官府，用于捕人、捉拿盗贼，打击敌人。道光年间，山东平度王志军，将此器械技术传给其子，后流传于山东、河北、黑龙江等地。全套34式，主要动作有：十字披红、霸王甩鞭、横扫乾坤、二龙戏珠等。主要击法有：抡、扫、劈、挑、抽、砸等。特点：长短兼用，在使用时长中有短，短中有长，软中带硬，硬中带软。讲究鞭随棍动，手随身动，身随步动，步随眼动。

虎器鞭　器械套路。是一种软硬并用器械。用一根约3尺长的铁链将两根约一尺半长的铁杆连在一起，铁链中间有一铁球，球上有许多三角形铁刺，铁杆两端各有一把约4至5寸长的匕首。运动特点是软硬兼施，快速勇猛。其技法为劈、砸、扫、撩、抖、套、绞、拧等。该套路共计39式，主要动作有：上撩抖鞭、跳步绕砸、两侧分鞭等。流传于宁夏的石炭井地区。

太师鞭　硬鞭术的一种。以“十三疙瘩节”的硬单鞭为练习器械。授者托称此术传自闻仲太师，故名“太师鞭”。共包括“水磨鞭”和“虎尾鞭”两个单练套路和“鞭法进枪”（或称鞭枪大战）、“鞭法对击”两个对练套路。太师鞭鞭法以形如猛狮、动作连贯、姿式循环为运动特点；讲究如刀之猛、如锤之劲、如剑之灵。姜容樵从沧县李雨山学得此术，于1930年将其中三个套路编撰成《（写真）太师水磨鞭》、《（写真）太师虎尾鞭》、《（写真）鞭枪大战》三册，公刊传世。书中将鞭法的攻守要诀，总结为68字加以诠释，述说此鞭的鞭法以及身步的配合技法。

虎尾鞭　器械套路，主要流行于山西。鞭由5节钢节圆环连接，通过转芯固定在长约2尺4寸的硬木棍上，可放出击远，也可收缩折叠。一般双手握鞭，握法分两种：一种是虎口相对，一种为阴阳把。凡前进时，一般鞭头逆时针转叫“披荆斩棘”，亦称“十字披红”；后退时一般鞭头顺时针转为“拨打雕翎”，亦称“老嫗纺线”。收回钢鞭，可贴身靠打。鞭法有：抡、扫、崩、架、弹、甩、盖、打、撩。“杆”法有：戳、点、挑、压、截、拨、劈、绞、扣。动作有：金钩钓鱼、张飞拍马、插花盖顶、玉带缠腰、枯树盘根、苏秦背剑、十字披红等。

水磨鞭　硬鞭术套路，属“太师鞭”。鞭长约3尺，或长13把手。从鞭樽至鞭尾有13个疙瘩节，柄首的疙瘩最大，依次递小。上节为樽，下节为梢。鞭质有钢、铁、木等。鞭法有：劈、刺、点、截、戳、拦……灵活多变，形式多样，上节与下节可随时转换，克人制胜的秘诀多藏于下节。其鞭分五路，共38式。参见“太师鞭”条。

金装锏　双器械套路。整个套路共18式，主要动作有：双龙吐蛇、十字披红、泰山压顶、声东击西等。该套路见《忠义拳图稿本·卷六》。

二节棍　器械套路。①流传于江苏等地。共有8式，

分为8路。主要动作有：金丝缠葫芦、大小花、舞花滚身等。其特点是棍法多变、步伐稳健。②流传于河南，属独门拳。全套共12式。主要动作有：乌龙翻滚、上步劈棍、苏秦背棍等。包括点、劈、砸、抡等棍法。

三节棍　器械套路。属豹虎拳。全套共20式。主要动作有：龙头摆尾、跳劈、磨盘花等。主要棍法有：抡、劈、摔、扫、舞花、摆尾等。特点：可长可短、可伸可缩、握法灵活、换势自然。

梢子棍　软器械套路。共35式。主要动作有：进步滚身、进退步五花滚身、原地翻身打等。主要棍法有：劈、挂、点、舞花等。此械源于河南嵩山少林寺。流行于山东、江苏等地。

大梢子棍　器械套路。共46式。主要动作有：玉带围腰、弓步劈棍、弓步抡劈等。其特点是棍法多变，步伐稳健。据传此套路源于河南登封少林寺。

连架棍　软器械套路。"连架"在内地也称大梢子棍，多以大抡大劈，勇猛慓悍，快速有力为主要风格特点。整个套路共20式。主要动作有：打四门、翻身抡打、弓步刺棍、右撤下劈等。

流星锤　软器械套路。共12式。主要动作有：左右玉女穿梭、霸王脱靴、浪子踢球等。其特点是锤法多变、步伐稳健。

关王刀　刀术套路。全套共64式。其主要动作有：盘头背花、转身砍刀、上步撩刀等。刀法有：砍、撩、切、削、超、剪、截、拖等。特点：刀法多变，重复动作多。载《十八般武艺全书》。

青龙大刀　刀术套路。属南拳系。全套共有28式。主要动作有：刀劈华山、大刀、小刀等。特点：刀法简练，布局合理。据传起源于清朝康熙年间，现主要流行于广东等地。

双手带　器械套路。全套共20式。主要动作有：劈刀、抹刀、架刀等。刀法有：劈、斩、架、抹、撩、抱等。特点：多劈刀、抹头。据传此械源于河南嵩山少林寺。现流行于山东一带。

穿心破甲　扑刀套路。属南拳类。全套共42式。主要动作有：切刀、大门、小门、滚水刀等。特点：刀法简朴凌厉。据传起源于清朝康熙年间，现主要流行于广东等地。

步战仆刀　刀术套路。属字门拳。全套共35式。主要动作有：连环三绞刀、翻身劈刀、马步挑刀等。主要刀法有：劈、刺、挑、扎、斩、绞、撩等。现流行于江西一带。

七星扇刀　刀术套路。此械的形状象个大剑，后端用一根长把同剑身连接，剑身的一侧有一个约5寸的勾，如同镰刀，剑身7个小眼可装毒药，剑的两侧和勾的里侧均有利刃，剑后端的圆圈为护手。因剑身有7个小眼故名"七星扇刀"。演练时，其风格特点是：动作缓慢而幅度大，步法以弓步、歇步、走圈为主。整个套路共40式，由扫、劈、搂、砍、刺、挑、挂等刀法组成，主要动作有：隔山跳海、怪蟒翻身等。据传，此械乃属八卦门中的一种大型器械，现流传于宁夏的石炭井地区。

大钯术　器械套路。亦称钢叉。据《南拳·棍钯刀》载：全套分5段46个动作。以压、擦、拍、刺、吐、锁、舞花等为主要技法。以弓、马、虚、跪、插等为基本步型。参见"大钯"条。

耙头　器械套路。又称木牛，长5尺余。全套共43式。主要耙法有：挑、扫、搅、压等。特点以压戳挑推为主。主要流行于江西一带。

九齿凤凰耙　器械套路。共29式。主要动作有：拖耙行三步、转身铁牛耕地式拉耙、坐盘怀中抱耙等。其特点是连环出击，上打下封。现流传于江苏等地。

三指铁钯　器械套路。全套共55式。主要动作有：进步吐钯、卸步执钯、转身盖钯把等。主要钯法有：拨、挑、压、刺等。特点：钯法多变、多转身动作。主要流传于广西一带。

扫雪锄霜　钯术套路。属南拳。全套共45式。主要动作有、扫雪、地轴、天官等。特点：钯法简朴，多侧身正面。此套路主要是为对付持棍的对手编制而成。据传起源于清朝康熙年间，主要流行于广东等地。

巫家六合钯　器械套路。属巫家拳。共分4段48式。主要动作有：四平罩钯、上步倒把劈、退步躲钯等。主要技法有罩、躲、拨等钯法。主要流行于湖南一带。

哪吒闹海　钯术套路。属南拳系。全套共57式。主要动作有：将军出箭、倒插金钗、天官等。特点：钯法简单，多侧身正面。此套路主要是为对付持棍的对手编制而成。据传起源于清康熙年间，主要流行于广东等地。

鱼尾叉　器械套路。全套共14式。主要动作有：退马拍叉、左右攻叉等。主要叉法有：擦、刺、压、格等。特点：式少力猛，步法稳健。主要流传于广西一带。

三叉　器械套路。全套共48式。主要动作有：绞花扦、游步挑叉、吊马挑拦等。叉法有：挑、绞、压、拍等。特点：叉法多变，挑绞互变。主要流传于广西一带。

三股叉　器械套路。属台州南拳。全套共49式。主要动作有：马步压叉、右弓步挟叉、弓步刺叉等。

主要流传于浙江台州一带。

少林托天叉 器械套路。属少林拳。全套共20式。主要动作有：绞肠叉、连刺叉、砸叉把等。主要叉法有：劈、绞、刺、挑等。特点：架绞戳进为主。此械源于河南嵩山少林寺。见《少林十八般兵器》。

画戟 器械套路。共16式。主要动作有：进步推挫转还、大劈凤凰三点头、缠劈等。主要戟法有：劈、挫、推、架等。其特点是连环出击，上打下封。



画戟

方天戟 器械套路。全套由24式组成，主要动作有：中平戟、穿袖戟、勾擦提拿、劈刺攒划等。该套路见《忠义拳图稿本·卷四》。

月牙斧 器械套路。属少林拳。全套共25式。主要动作有：翻身抡劈、弓步推斩、上步戳把等。主要方法有：劈、挂、戳、斩等。特点：大抡大劈，气势奔放。据传，此械源于河南嵩山少林寺。现流行于山东一带。

鸳鸯斧 双器械套路。全套由20式组成，主要动作有：死中求活、双凤点头、清风摆柳、丢抹拦腰、立劈山等。该套路见《忠义拳图稿本·卷六》。

九点梅花如意杖 器械套路。共98式。主要动作有：倒提金炉、白蛇吐信、云摩三杖等。特点：连环出击，上打下封。主要流传于江苏等地。

齐眉杖 器械套路，属虎尊拳。全套共42式。其主要动作有：拿杖平震、猛虎扑食、戳杖等。棍法有：戳、拿、震、拨、架、摔、云、抡等。特点：快速威猛，灵活善变，无舞花。

疯魔杖 器械套路。属长器械。全套共36式。主要动作有：倒拔垂杨、金蛟剪月、回龙杖等。特点：杖法多变，步法稳健。《鲁智深拳谱》载：此杖脱胎于紧罗那王所传下的108路棍法之中。此杖迅疾勇猛，故称疯魔杖。

达磨杖 传统器械套路。亦写为达摩杖，属少林拳。据《少林武术·连手短打·达磨杖》载：全套共48式。技法以勾、挂、抱、架、拨、擦、崩、点、击、戳、劈、扫十二种杖法为主；基本步型有：弓步、仆步、歇步等。



达摩杖

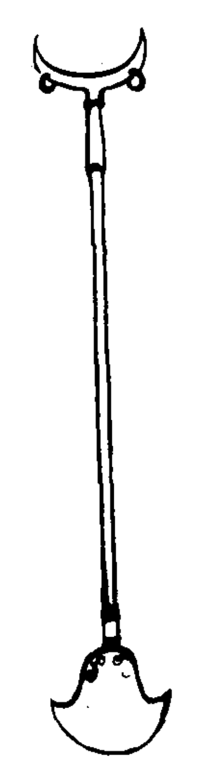
六路混金镋 器械套路。属少林拳。全套共有34式。主要动作有：托镋、扑镋、绕镋、蝎子卷尾等。镋法有：托、扑、绕、盘、避、架、盖等。特点：冲扑似猛虎，绕翻似蛟龙，镋法多变。流传于山东一带。

牛头镋 器械套路。又名镋把或镋镰。因其可以刺击，故兼有矛之用。镋属长兵类，长不过七尺。长柄顶端装有铁铸圆棍形横翅，翅状如弯月或波浪。横翅半直称风翅镋；横翅略向下背称燕翅镋。其形似三股叉，当中是利刃，利刃两面出锋，状如剑尖。镋法以支、砸、捕、折、翻、钩、捞为主。上出为支，回带为钩，镋翅外转为翻，里转为折，下出为捕，提镋为捞。练时要求身镋协调，身动镋随，镋动身摇。既可单练，也可对练。

九齿迎风镋 器械套路。属豹虎拳，为奇形兵器之一，中有正锋利刃，两侧各有四齿。全套共59式。主要动作有：双手献镋、黄蜂出洞、翻身抡筑等。主要镋法有：筑、刺、抡、挑、绞等。特点：镋法多变、镋打回门。

少林鲁侠铲 器械套路。属少林拳。全套共20式。主要动作有：连环劈铲、翻身铲、八步擦铲等。铲法有：横、劈、推、栽等。流行于河南一带。载于《少林十八般兵器》。

月牙铲 器械套路。共34式。主要动作有：迎面铲、童子拜佛、转身上山势等。其主要铲法有：点、钻、冲、搅、抽等。特点：动作较慢，走式模仿僧人。据习者称此套路源于河南嵩山少林寺。主要流行于山东、江苏一带。



月牙铲

少林方便铲 铲术套路。属少林武术。共有12铲法：迎风划虹、剁蛇入泥、足开花、打破锅、迎风转面、纵步撩铲、追风纵铲、断根铲、横切瓜、绞心箭、苏秦背仙、旗开得胜。

双草镰 器械套路。属少林拳。全套共30式。主要动作有：撩腿拦腰镰、劈面镰、双撩镰、双分镰等。主要击法有：拦、分、劈、撩、架、搂等。特点：以搂勾分劈为主。流行于河南一带。

少林草镰 器械套路。属少林拳。全套共20式。主要动作有：夜叉割麦、倒拉金瓜、转身缠钩等。镰法有：割、勾、搂、拉、挂等。特点：以勾搂割砍为主。源于河南嵩山少林寺。流行于河南一带。载于《少林十八般兵器》。

日月牙子镰 器械套路。属圣门莲花拳。镰似月牙形。全套共12路。主要动作有：镰砍三星、脚上十字镰、对砍桃园等。每路均附歌诀镰谱。特点：砍东击西，前挂后捎，挂镰分长短，前击而后转。流传于河南一带。

钩镰棍 器械套路。属岳家拳。共18式。主要动作有：左右马拨、退左步向右拨、向左转圆左拨等。特点：棍法多变，步伐稳健。主要流传于广东一带。

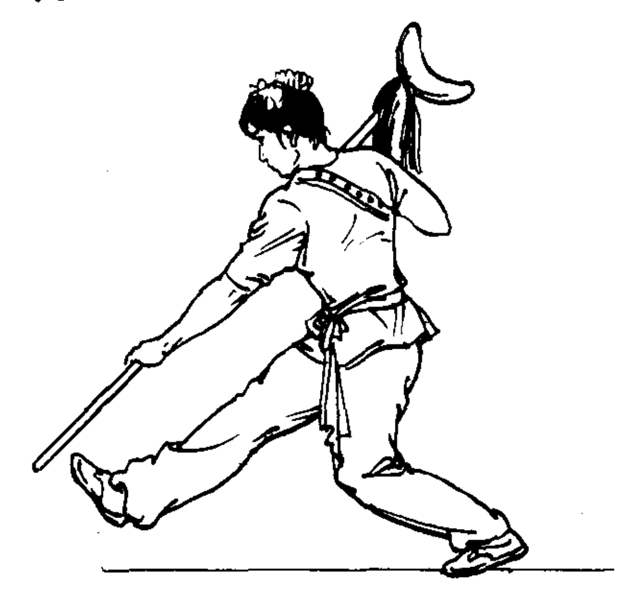
拦门楔 器械套路。全套共20式。主要动作有：翻身砸、擂挑棍、打结棍、磨棍等。特点：动作灵活多变，贴身进打。主要流行于山东一带。

拦马橛 器械套路。属拦手门。全套共34式。主要动作有：反劈橛、双橛推舟、霸王举鼎等。橛法有：劈、扫、托、推、拨、刺等。特点：橛法多变，劈提连环。主要流行于江南、江北一带。

八仙拐 器械套路。全套共分8路。主要击法有：勾、挂、拨、撩、崩、点、戳、扫等。动作有：拨云见月、迎面通天、黄蜂刺心等。现流传于河北。

拐子钩 器械套路，属圣门莲花拳。全套共分5路，每路6式。主要动作有：翻打后过、钩过劈背、拐子钩挂、撑上批下等。方法有：钩、挂、拦、点、翻等。特点：钩挂连环，上翻下撑。主要流传于河南。

牛角拐 武术器械套路。又名牛心拐。属花拳门。特点：大开大合，抡劈扫挂，舞动如飞；身法活，腿法旋，拐法神，力道猛。主要拐法有：抡、劈、扫、挂、戳、撩、挑、带、锁、绞、提、点、砸等。练习时要求：身拐协调，身动拐随，拐动身摇；腿法旋转，步法清楚，拐动处如急风暴雨；运拐时，既要有开山之实力；又要有柔顺巧拿之妙手，做到拐随心意，神与拐合。动作招式有：倒撒金钱、渔翁摇橹、封门势、金鸡食米等。



牛角拐

牛角里拐 器械套路。传说为赵匡胤所创。两手各持一拐，其特点是：双手舞拐上下转动，迅快如轮，动作简单，步法稳健，舒展大方，有“救命拐子，舍命枪”之说。技法上有：转、云、撩、劈、砸、格等。整个套路共58式，主要动作有：转身六拐、上撩下拨、跪膝下格、震脚双挎拐、盖步转拐等。此械流传于宁夏。

羊角拐 器械套路。全套共28式。主要动作有：二郎担山、连环勾拐、顺水推舟等。主要击法有：扫、勾、推、挑、砸等。特点：动作古朴，以软兵器、钩见长。据习者称，此械源于河南嵩山少林寺。主要流

行于山东一带。

少林羊角拐 器械套路。属少林拳。全套共22式。主要动作有：牛郎担柴、铁牛耕地、夜叉扒河等。击法有：扒、顶、撞、崩等。特点：以勾拉扒砸为主。源于河南嵩山少林寺。主要流行于河南一带。载于《少林十八般兵器》。

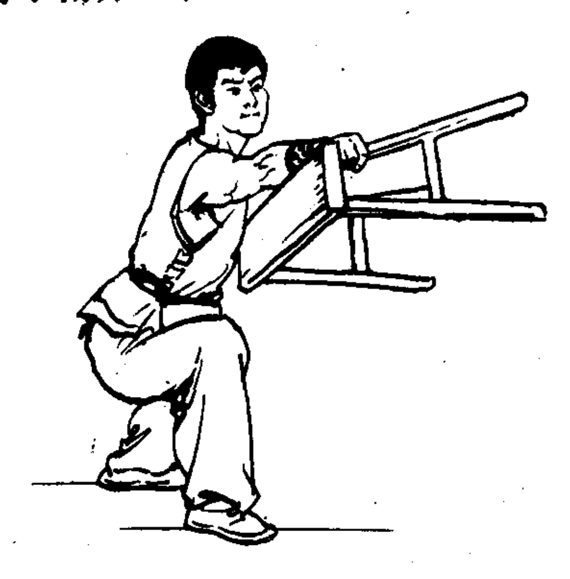
狼筅 器械套路，属虎尊拳。全套28式。主要动作有：中门震筅、回马插筅、连环劈筅等。方法有：绞、捅、扫、劈、震、云、拨、挑、架等。狼筅原取材于民用竹筅，后加上枪头成为兵器；全长7尺至1丈，是虎尊拳派中的器械之一。

九齿迎风镗 器械套路。属豹虎拳。共50式。主要动作有：回马刺、翻身抡筑、虎属挑档等。主要镗法有：头、筑、刺、抡、挂、架、挡、排、挎、云、冲、钻、挑、打、绞、戳等。基本步型有：丁、马、虚、弓、平衡、金鸡独立、回头望月等。特点：动作舒展，镗法多变，攻架稳准、镗打回门等。主要流传于河南郑州、平顶山一带。

鹿角刺 器械套路。为湖南特有器械。鹿角刺即称"绊马钩"，它属短兵器械，且有一械多用与短械长用之特点。灵活多变，多以低桩，擅长绊马勾人，亦能用于攀墙附壁。整个套路由20式组成，主要动作有：状元举笔、蜻蜓点水、仙人照镜等。主要技法有：刺、戳、扎、挂、勾、挡、架、绞、拖、绊、缠等。现流传于湖南。

巫家四门凳 器械套路。属巫家拳。共分5段56式。主要动作有：刀劈华山、横扫千军、白猿献果等。技法有：劈、躲、射、磨等凳法。特点：技法多变，步伐稳健。主要流传于湖南等地。

板凳拳 器械套路。是在板凳功的基础上创编的。动作招势有：弓步前击、仆步下压、歇步回击、马步击顶、左右拦格、前劈后撞、侧身穿插、上顶下压等。主要流行于南方一带。



板凳拳

长板护身凳 器械套路。属壮拳。全套共38式。主要动作有：缠丝冲凳、中拦滚花、泰山压顶等。特点：攻防严密，护身性强。主要流传于广西一带。

三十六凳术 器械套路。共36式。主要动作有：左右弓步平扫凳、左右哨步、弓步架凳、右侧弓步冲凳等。其特点是连环出击，上打下封。此套路现流传于江苏等地。

凳花 器械套路。属台州南拳。全套共18式。主要动作有：按拳靠手、左右撤凳、左右凳枪、通天凳等。流传于浙江台州一带。

十八扁担 器械套路。共24式。主要动作有：进步点穴、猎人抱枪、翻身劈虎等。其特点是连环出击，上打下封。主要流传于江苏等地。

鸳鸯拍 双器械套路。此械形如盾，从盾的上缘伸出一把长约30厘米的剑，剑的后端部有护手，拍的前面都是三角短钢刺，拍的背面是把手，此械练习时一手一个。演练时讲究拧腰摆步，震脚行步，进、退、跳、跃、劈、撩、架、刺变化多端。技法有：拍、刺、撩、架、挡等。整个套路共29式。主要动作有：震脚蹬刺、歇步两边刺、退步架格刺、连环刺等。

刺猬抓 器械套路。此械形状是一把长60厘米，宽五厘米的剑，后部由一根长把连接，剑身的后端两侧各有六把钢勾。整个套路共41式。主要动作有：撤步下搂、转身上架、歇步转身扫、行步左右劈等。技法为：抓、刺、搂、劈、挂、架、撩等。演练时，欲攻则进，需防则退，十二把钢勾能抓、能架、能搂、能挂，剑身可劈、刺、扫、撩。其步法路线与八卦拳械基本相同。据传，此械属八卦门中的一种大型器械。流传于宁夏的石炭井地区。

峨眉刺 器械套路。全套共38式。主要动作有：双挑、放花、云花、分刺等。主要方法有：穿、挑、云、刺等。特点：以刺法为主，多纵跳分格进刺，有"一寸短一寸险"之说。流行于山东一带。

子母鸳鸯点穴凿 器械套路。全套共36式。主要动作有：鸳鸯点、青龙探爪、点扎开弓等。主要击法有：格、挂、点、刺等。流行于安徽一带。

马牙刺 器械套路。共有8式。主要动作有：极目沧海、金风扫地、卞庄刺虎等。特点：连环出击，上打下封。现流传于江苏各地。

五指梅花夺 器械套路。属拦手门。全套共38式。主要动作有：上步直刺、翻身砸劈、并步穿刺等。夺法有：刺、劈、架、盖等。特点：多刺法，少腿法，步法稳健。主要流行于江南、江北一带。

飞钹 器械套路。又名罗汉跋。全套共分8式。主要动作有：削河、转桥、转云等。此套路

流传于江苏等地。

子午鸳鸯柯 器械套路。据传：此器“为原青州即墨县劳山道士马清贤所传”。该器械形体较大，分量较重，刃部多，所以在操练中首先要求身体灵快，在技击中除用器械进行接、滑、架、克、刺外，还需要自身的闪、躲、藏。还兼有拐的滑、挂、勾，刀、剑的崩、劈等技法。全套由21式组成，主要动作有：鸳鸯戏水、怪蟒翻身、白猿四献果、力劈华山等。

铁尺 器械套路。共24式。主要动作有：古树盘根、仙人指路、雏燕双飞等。特点：连环出击，上打下封。主要流传于江苏等地。

笔架叉 短器械套路。属虎尊拳。全套共42式。主要动作有：力劈华山、头上架叉、中门劈叉等。主要方法有：劈、架、剪、戳等。特点：方法多变，正握可做双器械，反握可为暗器。主要流行于福建一带。

少林金刚圈 器械套路。属少林拳。全套共16式。主要动作有：卧龙盘柱、猛虎出山、童子拜佛等。主要击法有：击、撞、挂、砸等。流行于河南一带。载于《少林十八般兵器》。

金刚圈单 器械套路。共有47式。主要动作有：左提膝右架圈、左转上右步马档右冲圈、上右步右弓步反砸圈等。特点：连环出击，上打下封。此套路流传于江苏一带。

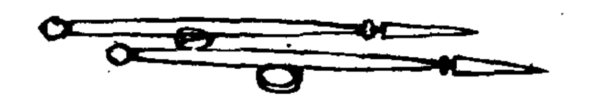
阴阳乾坤圈 器械套路。共有21式。主要动作有：老和尚撞金钟、左右丹凤朝阳、海底捞月等。特点：连环出击、上打下封。主要流传于江苏各地。

鸳鸯圈 器械套路。全套共26式。主要动作有：斜门亮圈、枯树盘根、鸳鸯浮水等。主要击法有：推、斩、封、削、缠、拿等。特点：以擒拿枪棍，缠拉鞭钩见长。流行于山东一带。

拂尘 器械套路。共32式。主要动作有：右劈左提膝右架、回头左提膝右架、原地摩云、左提膝右上刺等。流传于江苏、河南、山东一带。

武当玉龙拂尘 器械套路，全套共54式。主要动作有：四六崩尘、三环套月、玉龙返首、回身问路等。其技法为：扣、点、撩、崩、插、钻、劈、打、掸等。流传于河南的郑州、洛阳等地。

七星针棒 器械套路。该器械为我国吉林延边朝鲜族传统的防身武器，是一种双器械之短兵器，有竹制、铁制，中间有环，中指可穿入，外形类似峨眉刺，长约1尺左右，有七星，故名。因其短小，可用于近战，也可在一端系长绳，象镖远投，是一种独特的武术器械。七星针棒主要是模仿12禽兽动作，有扑、抓、扫、跃等。其技法有：刺、拨、捅，以及点（穴）、封（盖）等。主要有加强中、食、无名指和腕的力量和灵活性的功法练习；步法练习有八卦七星九宫步、圆形步等。



七星针棒

伞拳 器械套路。以单手或双手握伞进行演练，故名。伞顶硬部可用来戳托，伞把利于劈，伞身运用于格挡，有“摆头摆尾前后钻，晃来晃去奢楸箭，发劲乘隙，攻守兼备”之说。伞拳今流行于嘉兴一带。

梅花鞭 新编九节鞭套路。全套分6段，共52式。其中有立抡、平扫、单双舞花、背鞭、抛鞭、绕腰、缠脖等鞭法，以及侧空翻和跌扑地趟动作。

舞比烟 苗族“棒棒烟”套路名。全套30式。以劈、戳、点、架、格、压为主要技法。演练时，以“烟嘴”部为柄，右手执柄舞动“烟杆”。亦有左手执柄动作和少量双手分握两端的格拦动作。

龙虎凳 器械套路。据传为清末钟金彪所创。“龙虎凳”是借青龙出海之势、猛虎下山之威的磅礴气势而立名。步法以低桩骑龙步为主，连环跟进步为要。运动中，身随步进，凳随身移，连贯圆活，身械一体。拳语有“枪扎点、棍打片、条凳最宜护家院”之说。特点：桩低，步快，进退速捷，转变灵活，左撩右撞，前迎后击，高架低拦，八方出击。主要流传于湖南。

一手双肘 拳术对练套路。属少林软开门拳。全套共24式。主要动作有：滚抄捶、十字抗肘等。特点以肘膝见长。主要流行于河北一带。

七十二合手法 拳术对练套路。属岳家拳。共有72式。主要动作有：鲤鱼穿沙、青龙探爪、满面一枝花等。主要流传于河南一带。

七十二把擒拿法 擒拿对练套路。是两人按照预先规定的动作，使用缠、搬、切、扣、锁、封、拿、抓、压等擒拿方法而进行的对练。全套共72式。动作招势有：独立刁腕、金丝缠腕、拿腕压臂、手别击胸、扣腿化解、卷臂拿腕、闪头切颈、抱臂前摔、擒手转身、锁臂拿肘、跃步击顶、翻身抓头、锁腿拿踝、掀头拿穴，缠丝绞腿、头顶破解等。

七十二路对打 拳术对练。属少林软开门。分24领、24路、12靠、12盘，72个套路。特点以挨膀挤靠、踢打摔拿为主。主要流行于河北一带。

二十四式对打拳　是根据传统徒手对练改编成的长拳对练套路。它是采用长拳基本动作，按照进攻、防守、反击的规律串组成套的假设性格斗。套路短小，易学易记，只要掌握一般长拳基本动作就可学练。经常习练，能增强体质，提高练拳兴趣；并有助于进一步体会长拳动作的攻防含义，提高练拳的武术意识；同时，还可以通过其套路中的攻防手段，举一反三地揣摩徒手搏击时的制胜方法。

十六手对打　拳术对练套路。全套共2段，每段各有16式。其动作简单朴实，攻防清楚，攻中带防，防中寓攻。主要方法有：冲拳、贯耳、横击、挑劈掌、蹬脚等。主要流传于山东、山西等省。

八极对接　拳术对练套路。属八极拳主要套路之一。单练称“八极拳”。全套4趟46式。对接时，甲乙双方共92式。内容以顶、抱、担、提、挎、缠六种开法中的部分招势为主体，结合散招构成套路。以“撞靠劲”、“搠撼劲”、“突击劲”贯于各招势之中。主要动作有：擢打顶肘、左右横打、接势揣裆、落步反砸、锉步撑掌、托窗夹肚、转环击掌、大缠、小缠、提裆、挎塌、冲捶、弹踢等。腿法有弹踢、跳踢。特点：劲力浑厚，招法朴实，攻防逼真，缠靠、缠拿、撞靠突出。下盘稳固。用腿时，要求抬腿不过膝。

八卦对手　亦称八卦对子、八卦对打。指按照固定动作进行攻防格斗的八卦掌对搏技能练习。练习中以搭腕走圈为预备式，进行少则一换势、多则数招连环的攻守对搏；双方经换势或对搏，均穿闪至圆周对侧（相互易位），仍成搭腕走圈的预备式，进行再次的换势或对搏。

三手炮　形意拳对练。因对手双方仅以崩拳、劈拳、炮拳三式进行循环练习故名。其动作为甲崩、乙劈，甲炮、乙捋手崩；然后乙崩、甲劈，乙炮、甲捋手崩。如此反复轮换练习。“三手炮”既可定步练习，也可活步（一进一退）练习。

三角桩扣手对接　对练套路。流行于四川地区的拳术对练套路。因练拳时，要求步走三角而得名。扣手是二人配对，一方取攻势，另一方取守势，按手催、脚逼、肘击、身靠、标手杀捶、擒、架、消、拦等攻防方法进行对练。

三背反捶　拳术对练套路。属少林软开门拳。全套共26式。主要动作有：滚龙捶、反背掌、滚手挎篮等。特点以掌推拳打擒拿为主。流行于河北一带。

六十四手炮　八极拳对练套路。是以八极拳的动作而创编的二人对打练习。包括劈、冲、撩、推、击、掳、拿、缠、压等手法，崩、顶、划、压等肘法以及摆、跨、蹭、踢等腿法，具有八极拳伸手就钻，沾手就进，贴身靠打的特点。要求两人配合默契，你攻我防，招招要实。“上使引手窝里炮，下使接拳至地略。上使抱肘挂掌胯，下使靠肘仙人拔。上使闭肘单扬打，下使拔住单耳掌。上使提拦撩阴脚，下使摇手闭着裆。上使摔锤挂肘打，下使接锤随手着。……”

六合对练　拳术对练套路。传自刘仕俊。全套共47合手。其中包括：冲、插、抓、拿、弹、格、架等多种攻防方法。据说该套路是根据嵩山少林寺壁画《捶谱》编成。

五行生尅拳　形意拳对练套路，亦名“五行炮”。此套路采用劈拳、崩拳、钻拳、炮拳、横拳（即五行拳）技法，运用五行相生相尅的理论，自生互破进行演练。练习时，一方按劈拳、钻拳、崩拳、炮拳、横拳的顺序依次出招，另一方循崩拳、炮拳、横拳、劈拳、钻拳的顺序依次出招，即形成劈尅崩、钻尅炮、崩尅横炮尅劈、横尅钻的对击练习。参见“五行”条。

五行炮　即“五行生尅拳”。参见“五行生尅拳”条。

六肘头　拳术对练套路。属八极拳主要套路之一。又名“飞虎拳”。因全套6段12趟，故又称“十二趟六肘头”、“十二趟飞虎拳”。是以八极“六大开”中的部分开法为主要内容，以对打、对接的对练形式，盘练招法，并以双方互攻相接操练其“撞靠劲”、“搠撼劲”、“突击劲”。套路结构，为一方攻招，另一方接势，攻者前进，接者退守。尔后攻、守调换，是为“一头”（即一段）。

双虎跌　拳术对练套路。属虎尊拳。全套共34式。主要动作有：甲猛虎击爪、乙霸王开弓，甲美人照镜、乙槌击中门，甲、乙黄牛挑角等。据习者称，此拳为清朝乾隆年间福建永福（现永泰）李元珠所创。主要流传于福建、江西、广东等地。

风摆荷叶　拳术对练套路。属少林软开门拳。全套31式。主要动作有：领手磨把、搂手磨肘、钻捌把、背反挡等。特点以擒打见长。主要流行于河北一带。

六路踢腿　拳术对练套路。属少林拳。全套共6路，一路22式、二路29式、三路29式、四路21式、五路21式、六路19式。其主要打法有踢、打、拿等。特点：攻防实用，可提高散打能力。主要流行于河南一带。

以横降直　拳术对练套路。属少林软开门拳。全套共22式。主要动作有：单把肘、平身捶、反背肘。特点以拿打为主。主要流行于河北一带。

令公碰碑　拳术对练套路。属少林软开门拳。主要动作有：反背掌、挑打顶心捶、头碰金钟等。特点以掌击、肘顶、头撞为主。主要流行于河北一带。

对节 拳术对练套路。属南拳。两人各以一前手臂的“白鹤缠脖”动作粘桥，运用吊、坠、挑、弹、抖等不同手法，采取听劲、化劲，以进身。

左右回手对打 拳术对练套路。属圣门莲花拳。左回手对打全套共58式，右回手对打全套46式。主要动作有：一脚封裆、躲窝暗藏、二郎担山、打烂全盆等。现主要流传于河南。

安身炮 形意拳对练套路。是形意拳传统对练中较复杂的一套。全套除起势和收势外，共21合手。其中除有劈、崩、炮“三手炮”法等基本攻防动作外，还有抓肩、扑面、双截、踩脚，以及宰、挂、捋、按等技击招法。

对练二十四 拳术对练套路。属福州鹤拳。全套共17式。主要动作有：甲上双插手、乙原地双抖手，甲三角马双托桥、乙上步托肘前送，甲右上桥手、乙退步开弓掌。主要方法有：插、抖、挂、架、撩等。主要流传于福建一带。

龙虎厮斗 拳术对练套路。属少林软开门拳。全套共27式。主要动作有：背反捶、托肘外挎、迎面掌、磨身挤腿等。特点以拿打为主。流行于河北一带。

连手八步对连散 拳术对练套路。属圣门莲花拳。全套共3路。主要动作有：泰山压顶、脑后神抓、白马卷蹄、顺手牵羊等。现主要流传于河南。

李逵夺鱼 拳术对练套路。属少林软开门拳。全套共22式。主要动作有：架打踹腿、抽打换捶、打反手、磨身迎面捶。特点以踢打擒拿为主。主要流行于河北一带。

李逵摸鱼 拳术对练套路。属少林软开门拳。全套共28式。主要动作有：单崩掌、贴身肘、挂腿等。特点以踢打为主。主要流行于河北一带。

蛇鹤对拆 拳术对练套路。全称为蛇形与鹤形对拆。属南拳系，是蔡李佛拳更高级一层套路。是取蛇与鹤的生活习性，及搏斗动作为素材，编制成对练套路。其特点手法实用多变，长、中、短桥运用得当，招式凌厉且连贯。其动作有：蛇扑步箭指、鹤独立鹤顶，蛇坐马截捶、鹤穿挠标撞，蛇偷马截桥、鹤左横鹤咀等。全套共68个动作。形象逼真，技击性较强。

承技对练 拳术对练套路。属福州鹤拳（纵鹤）。全套共12式。主要动作有：甲出水手三角马、乙出手承技三角马，甲过小门出技、乙过小门承技等。主要步型是踏三角马。特点：攻者为出技手，守者为承技即粘接住对方的手而圆手空化。据习者称，此拳传自清朝，为福建福清县方世培所创。现主要流传在福州等地。

连环脚 徒手对练套路。属少林拳。全套共有22式。主要动作有：甲一顿一锤、乙一扒一撑锤，甲招脚、乙上撑锤等。现主要流传于山东一带。

进拳 徒手对练套路。属少林拳。全套共有43式。其主要动作有：甲左推右打、乙右刁肋踹右腿，甲右绷、乙右踢腿等。特点：多腿法、多拳法。

坐盘连环腿 拳术对练套路。属少林软开门拳。全套共24式。主要动作有：千斤坠、通天炮、回手炮等。现主要流行于河北一带。

形意拳散手炮 拳术对练套路。属形意拳。全套（甲、乙）90式。此套路是沙国政根据形意拳传统技法内容，广取形意拳“五行拳”、“十二形拳”、“百形拳”的基本动作，按生尅制化、虚实刚柔等特点创编而成。

张飞翻梁 拳术对练套路。属少林软开门拳。其主要动作有：挤肘、滚肘、托肘、推肘等。流行于河北一带。

金鸡入笼 拳术对练套路。属少林软开门拳。全套共24式。主要动作有：劈山靠、截手拨掌、脚踢膝等。主要流行于河北一带。

金钩挂玉瓶 拳术对练套路。属少林软开门拳。全套共26式。主要动作有：滚龙捶、灭门手、抽身横肘等。特点以踢打为主。主要流行于河北一带。

侗拳对拆拳 拳术对练套路。属侗拳。全套共有20式。主要动作有：甲压肘破抓喉、乙裆底抱腿，甲勾手推山、乙青龙回头，甲上步直打、乙闪身绊脚等。特点：以法破法，摔打踢拿兼有。主要流传于湖南通道、新晃侗族自治县。

兔子蹬鹰 拳术对练套路。属少林软开门拳。全套共27式。主要动作有：灭门手、透胸掌、反身蹬等。主要流行于河北一带。

贴身靠 徒手对练套路。属少林拳。全套共有40式。其主要动作有：甲黑虎掏心拳、乙插花盖顶、甲搂手抓顶掌、乙按腕顶肋等。

南拳对练 拳术对练的一种。是在南拳单练的基础上，运用各种桥法、手法等，两人按照固定的套路，而进行攻与防的练习。具有势烈、刚猛的特点。对练要求双方动作熟练，方法正确，意识逼真，配合默契。

活腿牌坊 拳术对练套路。属少林软开门拳。全套共25式。其主要动作有：领夺手、缠丝手、连拿截脉、灭门掌。以擒拿踢打为特点。流行于河北一带。

背膀救架 拳术对练套路。属少林软开门拳。全套有31式。主要动作有：千斤坠、抽打、单背膀、小盘肘等。以拿打为特点。流行于河北一带。

倒卷龙帘 拳术对练套路。属少林软开门拳。全套共28式。主要动作有：贴脊靠、肘下钻、磨身冲打等。

主要流行于河北一带。

海底炮 拳术对练套路。属少林软开门拳。全套共24式。主要动作有:挑手推肘、耳门捶、迎面捶、扫荡腿等。主要流行于河北一带。

顿胛 拳术对练套路。属南拳类。全套共有8式。主要动作有:昭阳遮身、猛虎伸腰、鹤掌推山等。两人重复对练12遍。主要练桩马稳固,腰肩凝聚、手掌发力。据传起源于清朝康熙年间,主要流行于广东等地。

海摔 徒手对练套路。属少林拳。全套共有30式。主要动作有:甲扫腿、乙踩脚擒拿,甲单贯耳、乙锤边墙等。以踢、打、摔、拿、跌、扑、滚动作为主,结合各种步型、步法,用吊、拿、搬、扣、锁等手法进行擒伏与解脱。

猛虎坐山 拳术对练套路。属少林软开门拳。全套共23式。主要动作有:虎打坐、顶胸掌、抄选肘等。特点以打法肘法见长。主要流行于河北一带。

猛虎蹬山 拳术对练套路。属少林软开门拳。全套共26式。主要动作有:贴胸肘、撩阴掌、耳门捶等。现主要流行于河北一带。

短打势 拳术对练套路。属明堂拳中的对练套路。全套分4路,共有42式。主要动作有:滚手撩阴进步踢,滚身进步锁咽喉、斜身绕身打鼻梁等。

跑拳 拳术对练形式。因操练时,两人在场上穿梭往来,不停跑动,故名。其跑法分两个阶段。①练招。二人按一定路线使用同一招式。先走门子,尔后交手。每招必以门子贯连,即谓“出圈入圈”,行场过步。②使手。待招法熟练后,即可抢门使招,互为破解,则不再拘泥于程式。晚清“鹞子”高三传有跑拳十二招,名曰:鲤鱼穿梭、撑补、勾挂、合子掌、撩阴掌、按掌、云里显圣、迎面贴金、双峰贯耳、翻挂、梅花掌、判官脱靴。可对操,亦可单练。西北拳家多有习者。

滚手钻窝 拳术对练套路。属少林软开门拳。全套共30式。主要动作有:斩手炮、滚脊顶心肘、撩阴掌等。流行于河北一带。

擒拿罗手 拳术对练套路。属功力拳。全套共分(含甲乙)108式。主要动作有:上步挂插捶对点步拍腕、上步横拳对马步跨肘、削臂冲拳对撩拳架封等。主要流行于河北沧州一带。

擒撞 拳术对练套路。属南拳类。全套共有7式,两人重复对练30遍。主要动作有:白鹤缠脖、青蛇拦路、将军出箭等。特点:左右手交替进行、两人练重复动作。据传起源于清朝康熙年间,主要流行于广东等地。

踹子捶(对打) 拳术对练套路。属五路仙人掌。全套共29式。主要动作有:甲抽拳打封眼捶、乙上架踢腿,甲进步踢裆、乙撤步搂手,甲上步后扫、乙跳起击耳等。主要掌法:劈、撩、挂、擿等。主要流传于山东。

鹞子穿林 徒手三人对练。属少林拳系。全套共有38式(含甲、乙、丙)。主要动作有:甲乙丙均做摆连提腿亮掌式,甲乙上步交手,甲前扫腿、乙跳起穿掌亮掌、丙上步交手等。特点:多扫腿、多跌、扑、滚、跳跃动作。主要流传于山东一带。

趟子锤 徒手对练套路。属少林拳。全套共有14式。主要动作有:乙右拿脸,甲转身左冲拳,乙前滚翻、甲跳起踢脚等。特点:多拳法、少掌法,含有滚翻动作。

鲤鱼滚钩 拳术对练套路。属少林软开门拳。全套27式。主要动作有:滚坠肘、捆肘手、带钳腿、反背打等。以踢打擒拿为特点。主要流行于河北一带。

燕手拳 徒手对练套路。属少林拳。全套共有13式。主要动作有:甲顺手牵羊,乙振肩捌腿,甲金丝缠葫芦等。主要流传于山东。

撑破虎口 拳术对练套路。属少林软开门拳。全套23式。主要动作有:外扒肘、滚肘硬挑、卧牛腿、抄腿硬端车等。以肘击、脚踢、拳打、掌推为主要技法。主要流行于河北一带。

擒拿窜子 双人徒手对练。属少林拳。全套共有64式(含甲乙)。其主要动作有:甲右劈挂裆、乙连三捶,甲转身托腿、乙反拧上托等。主要掌法有:削、摆、穿。基本步型有弓、马、仆、虚等。以擒拿为主,伴以打法。

空手夺棍 对练套路名。属南拳类。持棍者有9式,徒手者有9式。主要动作有:持棍者秋风扫地,徒手者白鹤纵身;持棍者善才献棒,徒手者牵牛过岸等。二者交换后重复做一遍。据传源于清朝康熙年间。主要流行于广东等地。

二龙擒虎 三人器械对练。亦称大刀进双枪,属少林拳类。基本动作有:大刀站中间、两边各竖一杆枪,一边枪扎脚,大刀开枪,掉枪扑虎,大刀削头等。大刀主要刀法有:劈、砍、削、挡等。枪法有扎、刺、点、崩等。

大刀拆凳 器械对练套路。属咏春拳。全套共14式。主要动作有:横凳缠身、雪花盖顶,长凳流水顶凳,上砍刀中拦刀,上马四拍凳,左扫刀右夹刀等。主要方法:凳—拦、顶、撞、扫、掘。刀—夹、拦、扫等。据习者称,此拳源于福建。主要流传于广东

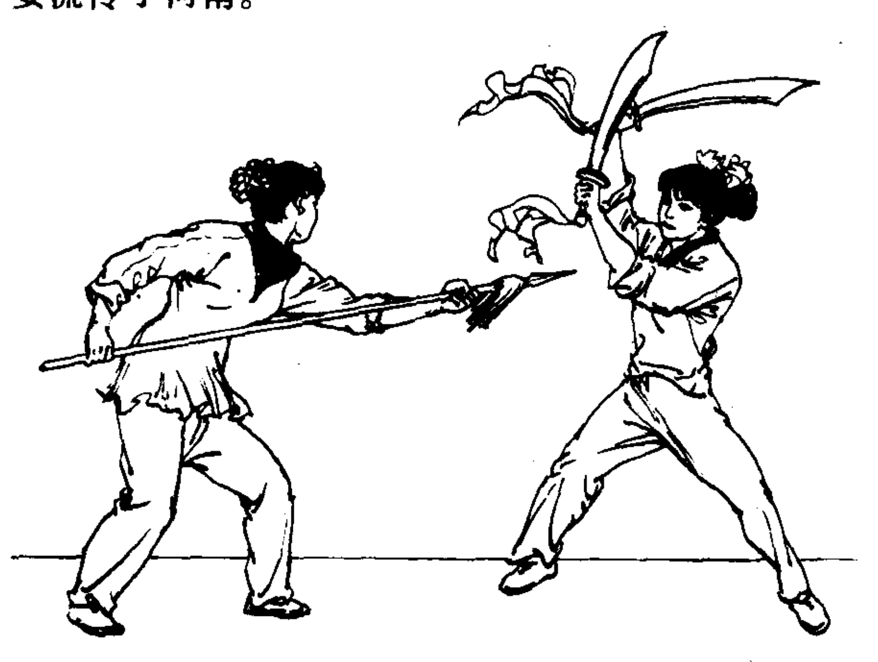
一带。

大刀战枪 器械对练套路。属五路仙人掌。全套共37式。主要动作有：甲跃步三枪、乙连格三枪，甲进步扎膝，乙提膝外格，甲上步扎膀，乙用手拨击等。特点：枪快刀猛，互攻互防。主要流传于山东。

三才对剑 剑术对练套路。属形意拳系。全套共47式，包括刺、点、劈、撩、截、剪、抽、割、格、斩、挑等剑法。其特点：强调闪让变化、避实击虚，注重攻击对方腕部。

三节棍战枪 器械对练套路。属少林拳。全套26式。主要动作有：甲打头拦腿耳门棍、乙挪顶跃步用把隔，甲背棍拦腰、乙勾猿抱树扎枪等。三节棍的主要动作有：拦、架、盖、劈等。枪的主要动作有：扎、崩、拨、挑等。

双刀进枪 器械对练套路。属忠义拳。全套共44式。主要动作有：甲劈刀、乙挪顶伏身扫把，甲上挂刀，乙中平扎枪，甲单刀斜劈、乙横枪伏身扫把。主要流传于河南。



双刀进枪

双刀战双枪 双器械对练套路。属少林拳。全套分六路。主要动作有：刀开枪、转身双扎枪、刀擒枪、抽刀截手等。刀的基本动作有：劈、砍、架、拨等。枪的基本动作有：扎、刺、点、崩、盖等。

六合对刺剑 剑术对练套路，据传者说属武当剑术。整个套路共有104式，有“抽、带、提、格、击、刺、点、崩、搅、压、劈、截、洗”十三剑法。主要动作有：十字剑、三角剑、拦截剑、抽点剑等。其风格特点为招式相连、环环相扣。流传于安徽蚌埠、合肥、宿县等地区。

双拐战枪 器械对练套路。属少林拳。全套分2路16式。主要动作有：抽枪扎身、左拐挪住，右拐捣腿、并拨枪把等。拐的主要动作有：捣、拨、架、扫、顶等。枪的主要动作有：扎、崩、刺、拦等。

少林棍 棍术对练套路。全套共50式。主要动作有：双旗交辉、流星赶月，连环盖顶、鼎足分争等。主要棍法有：劈、砸、顶，架、挡等。创始于周秦，隋唐宋诸朝较盛。载姜容樵著《写真少林棍法》一书。

右十棍 棍术对练套路，属功力拳。全套共有(甲、乙）48式。主要动作有：左右提炉棍、对撤步三刺腹，左右盘棍对左右拨棍挡封，定南金针对上架棍等。主要流行于河北沧州一带。

孙氏太极剑对练 剑术对练套路。孙禄堂根据太极拳义理，采取剑术中点、刺、崩、搅、托、挑、抹、挂、刷、闭、顺、截等剑法编组成。全套60式。练习时，甲乙双方交相攻防，讲究在化解对方进击的同时，抓住反击时机；注重在缓慢的演练中锻炼意气。

地蹚棍对打 棍术对练套路。属少林拳。全套26式。主要动作有：乙弓步打头、甲弓步挪顶，乙用把撩腿、跳跃仆棍、弓步打头、甲滚身弓步打顶等。甲的棍法主要有：挪、顶、刺、栽等。乙的棍法主要有：盖、扫、撩、拦等。

怀梢子战枪 器械对练套路。属五路仙人掌。全套共37式。主要动作有：甲翻梢子上步捣耳、乙击双肋，甲起身扎膝、乙上步隔枪，甲上步劈枪、乙压枪上步捣耳等。主要枪法有：扎、扫、劈、捣等，主要梢子法有：砸、扫、刷等。主要流传于山东一带。

单刀战枪 器械对练套路。属五路仙人掌。全套共34式。主要动作有：甲退步捣膝、乙提膝格枪砍头，甲抽枪扎耳、乙格枪过势，甲跃步扎肩、乙格枪抓握等。主要枪法有：扎、劈、架、扫等。主要刀法有：劈、撩、削、绞等。主要流传于山东。

拦门楔对 器械对练套路。属少林拳。全套共有9式。主要动作有：甲照腰捅棍、乙退步向右挡，甲转身开棍又打腰，乙虚步护腰等。以砸、捣、扎、劈、压等为主要棍法。

武当对剑 剑术对练套路。据说是李景林在天津、南京两地与好剑者同研的基础上，集思广益，创编而成。后曾在浙江国术馆、山东国术馆等地传授该剑。黄元秀于1931年著刊《武当剑法大要》一书“记其概略”。参见“武当剑法大要”条。

枪对锏 器械对练套路。属少林拳类。全套36式。甲使枪、乙使锏。主要动作有：甲抽枪盖锏、乙上步挪顶，甲上步扎肋、乙迎枪吃手扫挡等。枪的主要动作有扎、抽、撩、刺等。锏的主要动作有架、劈、砸、扫等。

空梦对练一百四十四枪 枪术对练套路。属少林拳。全套共4路68式。主要动作有：锁口、刺腹、击腿等。主要枪法有：扎、穿、挂、戳等。主要流行于河

南一带。

棍对铁钯 对练套路。属南拳。铁钯亦称牛角叉。全套共有20式:持棍者有10式;持铁钯者有10式。主要动作有:开天门打对卷地风、虎尾缠棍对扫雪等。据传源于清康熙年间之后，主要流传于广东等地。

棍破枪 器械对练套路。属豹虎拳。全套共26式。主要动作有:甲进步劈棍、乙退步捌架，甲右上拨棍、乙上扎枪，甲提膝下抡劈棍、乙提膝下戳把等。主要棍法有：劈、抡、绞、戳、舞花等。主要枪法有:拦、拿、扎、架以及劈把、戳把等。

手型 武术中手的式样和类型。拳种不同，其手型也多有不同。一般将手型区分为拳、掌、勾、爪、指等五类。

八卦掌手型 指练习八卦掌时手的形状。八卦掌手型以掌为主，分为龙爪掌、牛舌掌两种。此外，亦有个别动作使用拳、勾、指。

太极拳手型 练太极拳时手的形状。太极拳的手型有拳、掌、勾三种。套路中的手型以掌为主，其手指自然微屈分开，掌心微含，虎口成弧形，手指不可僵直过于弯屈。拳在套路中一般出现次数不多，常称"五锤"，少有重复。握拳形式与长拳类一致，但不可握得太紧。勾是五指第一指节撮拢屈腕，手指和腕部自然松活，也可拇指、食指和中指撮拢，小指和无名指屈于掌心。勾手在套路中也少有出现，"单鞭"式里有勾手。

长拳手型 长拳运动中所使用手的形状。分拳、掌、勾三种。①拳。为捲心拳。四指卷紧，拇指扣屈，拳面平，手腕直。中有平、立之分。拳心朝下者称平拳。拳眼朝上者称立拳。②掌。为柳叶掌。四指并拢伸直，拇指扣屈贴紧。掌有俯、仰、立之别。掌心朝下称俯掌；掌心朝上称仰掌；掌指朝上、掌沿向前称立掌。③勾。为鹰嘴勾，或称"撮手勾"。五指指腹撮拢，指间关节挺直，手腕勾屈。

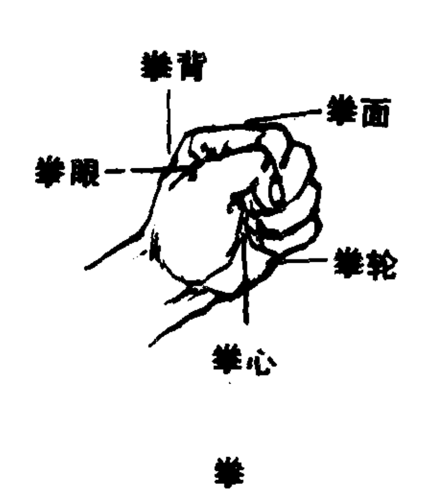
形意拳手型 指练习形意拳时手的形状。主要有拳、掌两种。拳分卷心拳、螺形拳、凤眼拳三种。掌型名麟角掌。

南拳手型 指练习南拳时手的形状。主要包括：拳、掌、勾、爪、指五种。拳包括平拳、凤眼拳、羌子拳、猴拳、蜈蚣拳、鹤顶拳等。掌包括丁字掌、八字掌、伏掌、猴掌、龙头掌、蝴蝶掌、重掌等。勾包括蛇头勾、千斤勾等。爪包括龙爪、虎爪、鹰爪、鹤爪、螃蟹爪等。指包括单指、双指、单双指、双龙指等。还包括鹤顶手、鹤咀手等手型。

通背拳手型 指练习通背拳时手的形状。拳有：尖拳；掌有：荷叶掌、八字掌。见"尖拳"、"荷叶掌"、"八字掌"诸条。

通备拳手型 指练习通备拳时手的形状。主要有搌拳、瓦楞拳、瓦面掌、九宫掌、凤眼勾、艿手等。

拳 手型的一种，又名："拳头"、"捶"、"捶头"。五指紧握为拳。握拳的方法，五指并拢卷握，拇指紧扣在食指和中指的第二指节上。要求：拳握紧，拳面平，直腕。拳的部位名称：拳心：手心的一面；拳背：手背的一面；拳面：食指、中指、无名指和小指相并的第一指节骨形成的平面；拳轮：小指一边和掌外侧一面；拳眼：拇指与食指相握所形成的圆空；拳脊：握拳后四指根节所形成的棱角。此外，瓦楱拳、点拳、撑拳等与此不同，故拳型亦不同。

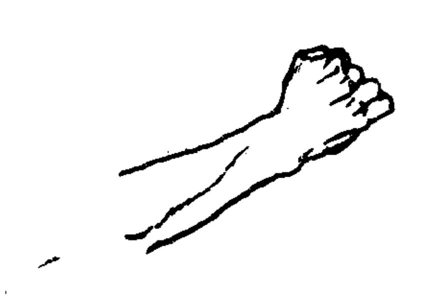


拳

双凤眼 拳型名。亦称扣枣拳，虎拳拳型之一。少林地术称双珠拳。参见"双珠拳"条。

凤眼拳 拳术手型。①南拳手型。亦称"开凤拳"、"鹤眼拳"。食指的第一节指骨结环凸出拳面外，其余四指紧握，拇指的第二节指骨紧压在食指的第三节指骨上(即拇指伸直紧贴)。②形意拳手型。五指屈回，拇指远端关节抵于食指梢节，以拇指梢节压于中指第二节指骨上。

瓦楞拳 手型术语。①通备拳主要手型之一。四指并拢卷屈，食指紧扣于虎口内侧，其余三指依次微屈突起，拇指紧扣于食指第二指节上（见图）。



瓦楞拳

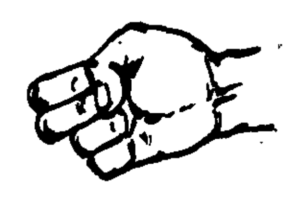
②少林拳手型。食、中、无名和小指并拢弯屈内扣，拇指扣压于食指空眼处。

四平拳 少林拳手型。食、中、无名和小指并拢屈卷握紧，拇指扣压在食指第二节骨侧面。

合凤眼 虎拳拳型。同少林地术单珠拳。参见"单珠拳"条。

扣枣拳 虎拳拳型。同少林地术双珠拳。见"双珠拳"条。

双珠拳 南拳手型。亦称双凤眼、扣枣拳。四指并拢卷屈，拇指屈指内扣，并触及食指、中指的第一指关节，食指、中指突出拳面。



双珠拳

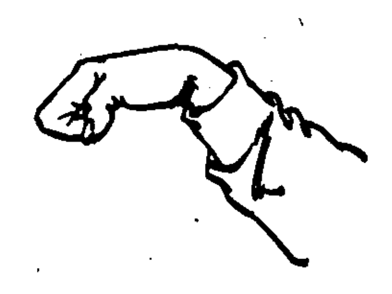
尖拳 通背拳手型。中指突出成尖，其余四指屈握，拇指紧压于中指第一指节上。尖拳，在发拳时力点适于中指屈扣的第二指节的尖端上。中指必须紧扣，其余四指紧握助力。



尖 拳

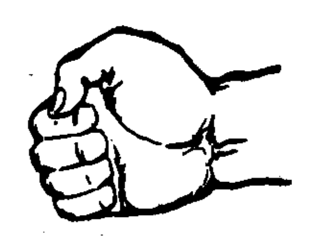
灵芝拳 虎拳拳型。与少林地术单珠拳相同。见“单珠拳”条。

羌子拳 南拳手型。亦称多边拳、多边握。食指、中指、无名指和小指并紧，四指的第二、三节指骨紧屈，第一节指骨结环凸出，拇指向内弯屈，第二节指骨内侧扣压于中、食、无名三指第三节指骨上。



羌子拳

斩手拳 拳型用语。四指紧屈卷握，拳面平齐，拇指指尖扣至食指上（见图）。多用立拳。



斩手拳

卷拳 猴拳手型。五指屈回，拇指、食指攥紧，手心凹空。

撮拳 通备拳主要手型。食指、拇指扣屈成环状，食指第二指节向前突出，其余三指卷屈紧握。

卷心拳 形意拳手型的一种。五指屈回，拇指梢节压于食指和中指的第二指骨上，拳面平顺。

单扣枣 虎拳拳型。参见“单珠拳”条。

单鞭珠 虎拳手型。参见“单珠拳”条。

单珠拳 少林地术拳型。六合拳称之为“鬼头指”。虎拳称“合风眼”、“灵芝拳”、“单鞭珠”、“单扣枣”等。其名虽异，但做法均为：四指并拢卷握，食指指关节突出拳面成“凸”型，拇指紧屈并扣至食指第一指节（见图）。



单珠拳

点拳 少林拳手型。五指屈握成拳，中指中节突出拳面。《少林宗法·技击术释名》：“外四指平握，中指突出，称点拳”。

透骨拳 通臂拳手型。亦称“中拳”、五雷指。即四指卷曲紧握，中指突出成“凸”型，拇指紧屈扣至食指第二指节（见图）。多用点击、钻击。日本空手道中的中高一指拳与此相似。



透骨拳

握杯拳 醉拳手型。原名“顶心拳”。中、无名、小三指卷屈握紧，拇指和食指张开略屈，形成蟹钳状。



握杯拳

蜈蚣拳　南拳手型。亦称“螃蟹拳”。中指、无名指、小指并紧卷屈，拇指和食指向内屈曲成弧形。

鹤顶拳　南拳手型。亦称犬拳、荔枝拳、龙珠拳。五指屈握，中指突出成尖，拇指卷曲压于中指的第一指节上。



鹤顶拳

螺形拳　形意拳手型的一种。五指屈回，拇指梢节压于食指和中指的第二指骨上，拳面略向下倾斜。

螺拳　猴拳手型。中指、无名指、小指攥起；拇指、食指屈扣。形似螺蛳形。

反拳　拳型方位用语。手臂内旋，向后上抬起，拳心翻（反）向上，拳眼向内。多用于反贯、反撩等拳法。

阴拳　拳型方位用语。泛指拳心朝下的拳式。

俯拳　拳心朝下，拳背朝上，拳面朝前。

阳拳　拳型方位用语。泛指拳心向上的拳式。

仰拳　拳型方位用语。拳心朝上，拳背朝下，拳面朝前。

平拳　①拳型方位用语。也称“俯拳”。握拳直腕，拳心向下，拳面向前。多用于冲、扣、贯、摆等拳法。②指拳面平。五指卷屈握紧成拳，拇指压于食指、中指第二指节上，任何指骨均不得凸出拳面。

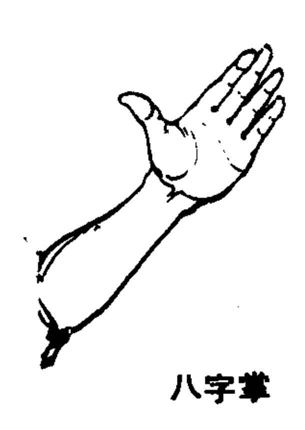
立拳　拳型方位用语。拳眼朝上，拳心朝内，拳面朝前。

拖拳　拳型方位用语。拳眼朝下，拳面朝前，拳轮朝上。

掌　手型的一种。五指伸直称掌。掌的种类很多，常见的掌型有：四指并拢伸直，拇指弯屈扣于虎口处，称“柳叶掌”；五指伸直，相互自然并拢称“荷叶掌”；拇指伸直外张，其余四指并拢称“八字掌”；拇指屈曲，其余四指并拢伸直，手心凹进者称“瓦拢掌”；拇指微屈，其余四指自然伸直并依次微微相错，掌心稍向内凹者称“瓦楞掌”。掌的部位名称（以柳叶掌为例）：掌心：手心的一面；掌背：手背的一面；掌指：手指的前端；掌沿：小指一侧，沿小指一边的边沿；拇指一侧，沿大拇指一边的边缘。

八字掌　手型之一。四指并拢伸直，拇指伸直外展，虎口张开成八字状。通备（背）拳所用八字掌：四指并拢微屈，拇指与食指自然分开，掌心内凹。

①南拳手型。亦称荷叶掌。拇指伸直外展，其余四指伸直并紧，掌心略成“凹”型。②形意拳手型。参见“麟角掌”。



八字掌

丁字掌　南拳手型。拇指弯屈，紧扣虎口处，其余四指伸直分开，中指、食指稍向拇指一侧外展。

牛舌掌　八卦掌手型的一种。拇指弯屈贴靠食指（或使拇指梢尖扣压于中指指掌关节处），其余四指并拢伸直，掌心微微涵空。

瓦面掌　通备拳主要手型之一。四指并拢，第二指节扣屈，拇指扣屈紧贴于虎口。



瓦面掌

龙爪掌　八卦掌手型的一种。五指分开，食指竖直，其余四指梢节微扣，虎口撑圆，掌心凹空。

龙头掌　南拳掌型。拇指伸直，向下外展（即向掌心方向外展），其余四指伸直并拢，第一节指骨用力后张与拇指成开口状，手腕内扣。

扣掌　拳术手型。①少林地术掌型。四指伸直略分开，拇指内扣至小指指根处，掌心成“凹”型（见

图)。②猴拳手型。食指梢节微屈,其余四指扣回。



扣　掌

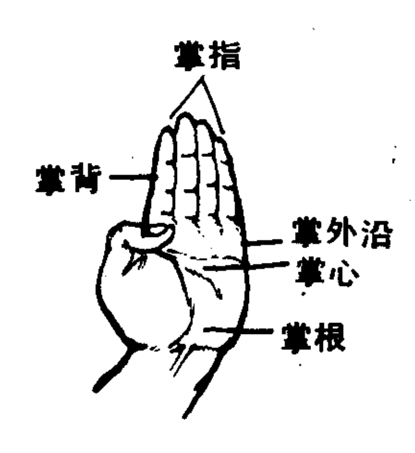
弧掌　南拳手型。五指自然微屈,稍张开,微呈弧形。

伸掌　猴拳手型。五指伸开,梢节弯屈,掌心凹空。

虎掌　形意拳手型。五指分开,梢节内扣;食指上挑,拇指外撑。

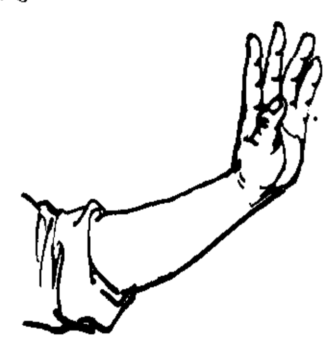
环型掌　三皇炮捶拳手型。拇指、食指弯屈与虎口屈成环状,其余中指、无名指、小指在下屈握。多用于托打对方两腮及咽喉。

柳叶掌　掌型用语。参见"掌"条。



柳叶掌

通备九宫掌　通备拳手型之一。五指分开,自然伸直,掌心空起,手腕上翘,力点用在掌根。通备拳谚称:"三指(拇指、中指、小指)据按突,独用小天星(掌根部位)。



通备九宫掌

荷叶掌　通背(臂)拳、劈挂拳等常用手型之一。拇指、食指分开,自然伸直,其余三指并拢、微屈。

猴掌　南拳手型。拇指自然屈曲,指尖紧贴小指和无名指籽骨之间,其余四指并拢,中指、无名指第三节指骨内扣,指尖尽量与食指平。另一种猴掌是五指微开自然弯屈,腕内扣,手心向下,手指下垂。

蝴蝶掌　手型用语。南拳中也称四指半。食指第二、三节屈曲,第一节指骨紧靠中指;拇指伸直外展,其余三指并拢伸直。

麟角掌　形意拳手型的一种,亦称"八字掌"。其式五指自然分开,拇指和食指伸开成八字型,其余三指微扣,手心微凹内涵。

反掌　①掌型方位用语。五指并拢,手臂内旋。向后上抬起。掌心向上,掌指向后或向外,伸指直腕。多用于反撩、反插等手法。②反手以掌背击打。直臂俯掌于身前,以肘关节为轴,前臂自前向下向内向前上立圆绕转,俯掌随之翻转,以掌背向前下反打。

正掌　太极拳手型方位用语。徐致一《吴式太极拳》云:"指尖向上,掌心向前方,腕部形成九十度左右的直角,都为正掌"。

立掌　掌型方位用语。掌指朝上,手腕向掌背一面上屈。

侧立掌　掌指朝上,手腕朝拇指一侧上屈,掌沿朝前。

直立掌　掌指朝上,手腕伸直。此掌用上屈肘举掌或伸臂上举掌。

横掌　以左手为例,掌指朝右,掌心朝下,手腕伸直。

插掌　掌指朝下,手腕伸直。此掌多用于下插掌法。

托掌　又名"托天掌"。以左手为例,掌心朝上,掌指朝右,手腕朝掌背方向屈翘,臂伸直上举头上。

阳掌　①手型方位用语。也称"仰掌"。掌心向上,掌指向前,伸指直腕。多用于砍、穿、托等掌法。②在掌法中,在上、主攻的一掌,为"阳掌"。参见"仰掌"条。

仰掌　手型方位用语。泛指掌心向上的掌式。不同拳种的仰掌,因各自掌型不同,而形成相互区别的特征。例如八卦掌仰掌以五指分,掌心凹空为特征。长拳仰掌以拇指屈曲,其余四指伸直并拢为特征。

阴掌　①手型方位用语。也称"俯掌"。泛指掌心向下的掌式。②在掌法组合中,在下、主攻的一掌,为"阴掌"。参见"俯掌"。

俯掌　手型方位用语。泛指掌心向下的掌式。不同掌种的俯掌,因各自掌型不同,而形成相互区别的特征。如八卦掌俯掌以五指分开,掌心凹空(龙爪掌)为特征。长拳俯掌以拇指屈曲,其余四指伸直并拢为特征。

抱掌　八卦掌掌臂方位用语,分为单抱掌和双抱掌。单抱掌,指五指分开,掌心向里(内),拇指向上,屈臂平举于体侧或体前的动作。双抱掌,指两掌心相对,屈臂举于头上或体前的动作。

垂掌　掌型方位用语。泛指掌指朝下的动作。不同拳系中的做法略有区别。长拳垂掌是五指并拢伸直,

拇指屈紧扣于虎口处。少林地术垂掌是五指并拢伸直，拇指弯屈扣于无名指处。太极拳垂掌是五指自然分展。

侧掌 手型方位用语。泛指掌心向里，掌沿向下，掌指向前的掌式。多用于劈、截等掌法。

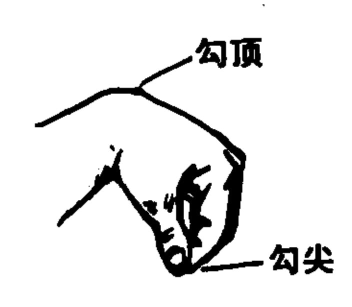
竖掌 手型方位用语。泛指塌腕、掌指伸直向上、掌心向外的掌式。不同拳种的竖掌，因各自掌型不同，而形成相互区别的特征。例如，八卦掌竖掌以食指、中指、无名指、小指向上分开竖直，拇指斜向上与食指成八字形为特征。长拳竖掌以拇指屈曲，其余四指伸直并拢为特征。

勾 手型的一种。又名"勾手"。五指或三指或二指相撮，手腕内屈为勾。勾有五指勾、三指勾、二指勾之分，一般常见的有五指勾。五指勾：是五指相撮，手腕内屈；三指勾：是拇指、食指、中指相撮，无名指、小指卷屈，手腕内屈；二指勾(又名凤眼勾)：拇指、食指相撮，中指、无名指、小指卷屈，手腕内屈。勾的部位名称：勾尖—五指的指尖；勾顶—手腕内屈后的顶端。

正勾手 勾型方位用语。勾尖朝下，勾顶朝上。

反勾手 勾型方位用语。手臂反手后摆，勾尖朝上，勾顶朝下。

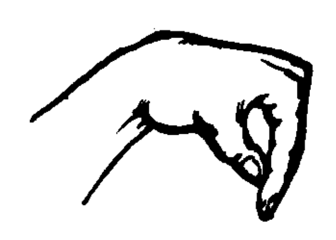
侧勾手 勾型方位用语。又称"横勾手"。以左手为例，左臂侧平摆，勾尖朝后，勾顶朝左。



勾

飞鹤勾 南拳手型。食、中和拇指并拢，无名指和小指屈曲握拢。

凤眼勾 通备拳主要手型之一。拇指与食指的指端撮拢，其余三指卷屈，腕关节紧屈。

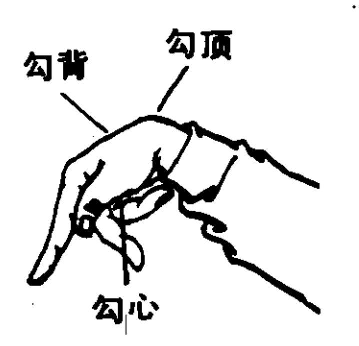


凤眼勾

蛇头勾 南拳手型。也称蛇咀钩。四指伸直并拢，第一指节屈曲，拇指伸直里扣，腕下屈，拇、食二指约距1厘米。

鹤嘴勾 南拳手型。拇指、小指指尖相贴，食指、无名指指尖内侧相靠，中指叠于食指、无名指第三指节之间。拇指、小指与其他三指稍有距离，腕下屈。

螳螂勾手 螳螂拳手型。将拇指、食指、中指轻轻合起，小指、无名指收拢，手腕弯屈。



螳螂勾手

芍手 通备拳手型之一。拇指、食指和中指的第一指节交错撮拢，无名指与小指合拢内屈紧贴于掌根部位，手腕内扣，小臂内旋。



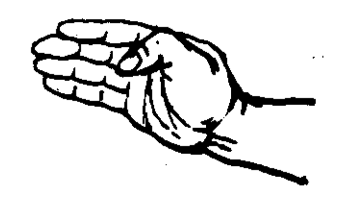
芍手

柱子手 五子拳手型。四指并拢微屈，拇指伸直内扣至中指第二指节处。状似柱，故名。此手型五指用力，形成一股劲，便于戳打。



柱子手

蛇头手 手型。四指微并拢，掌心涵空，拇指在中指末节处里扣，形如蛇头，故名。此手型多在蛇拳中出现。



蛇头手

鹤顶手 南拳手型。也称金钩手。五指撮拢屈腕。

刁手 猴拳手型。五指捏拢，指尖并齐，手心凹空，成佛手型。

灌手 少林拳手型。五指屈握成拳，食指中节突出拳面。《少林宗法·技击术释名》:“右手三指平握，食指大节锐出，称灌手。”参见“拳”条。

鹤嘴手 南拳手型。五指撮拢，直腕。

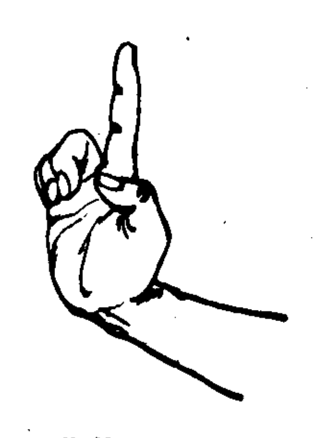
指 手型的一种。一指、二指或三指伸直，其余手指屈握为指。指有单指、双指、三指之分。一般在南拳中常见的有单指。单指：是食指伸直，其余四指屈扣。在剑术中常见的双指，亦称剑指。双指：是食指和中指伸直，并拢或分开，其余三指屈扣。在养生气功中常见的有三指或称佛指。三指：是拇指、食指、小指伸直，中指和无名指屈扣。在运动中根据指的位置变化，指的名称有所不同，一般常见的有正指、反指、立指三种。

正指 指型方位用，指心朝下。

反指 指型方位用，指心朝上。

立指 指型方位用，立腕指心朝一侧。

一指梅 南拳指型。亦称单指。中指、无名指、小指三指第二、三节屈曲靠紧，食指伸直紧贴中指第一节指骨，拇指微曲，指尖压于中指第二节指骨处。



一指梅（单指）

双指 南拳指型。食、中二指伸直并拢或微开，其余三指弯屈，拇指或屈曲在食指根，或压在无名指和小指指甲上。该指型也称双指筷、剪刀指或金枪手等。



双指

双龙指 南拳手型。食指伸直，中指第三节指骨内扣，尽量与食指平，二指尖约距2厘米；其余各指第二、三节指骨均屈曲。

佛手指 手型用语。中指、无名指卷握，其余三指伸指，微内收，腕关节微屈的手型。



佛手指

单双指 南拳手型。亦称八仙指。拇指、中指弯屈，拇指指尖压于中指指甲上；其余三指伸直。

单指 南拳指型。也称“一指梅”、“单指筷”。食指伸直，其余四指弯屈。食指第三节指骨紧靠中指第三节指骨。参见“一指梅”条。

画眉指 手型俗语。指五指并拢，第一指节屈紧的手型。

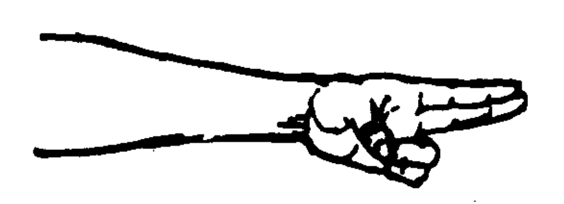
鼎足指 南拳手型。拇、食、中三指伸直成等边三角形，间距约2厘米；余二指屈曲，指尖顶于掌心。

跪指 手型用语。五指并拢屈回，以食、中、无名、小指四指的第二关节为着力点。



跪指

剑指 练剑时的手型。食指、中指并拢伸直，其余三指卷屈，拇指紧扣虎口处或触及无名指指尖的手型。



剑指

撅指 指腕活动方法。一手横握或对掌纵握另一手指，以指腹抵其四指中节背向折压，亦可与压腕并行。旨在增强手指的柔韧性，以利挑掌、亮掌等动作。

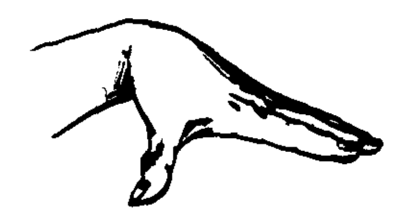
爪　手型的一种。五指或分开或并拢，指扣屈，貌似飞禽走兽之爪者。爪分"鹰爪"、"龙爪"、"虎爪"三种。爪的部位名称与方位变化与掌近似。

五花爪　少林拳手型。五指微内合；食、中、无名、小指屈成弧形；无名指梢端，扣压于小指梢节，其余各指互不相靠。



五花爪

龙爪　爪型的一种。参见"爪"条。手心朝下，腕内屈，四指并拢向上翘张，拇指张开，并上翘的手型。



龙　爪

虎爪　南拳手型。其做法有三种：①五指用力分展，第一二指节微屈，爪背屈紧，掌心成"凸"型。（图-1）②拇指弯屈并紧扣于虎口处，其余四指并拢或微分卷屈第一二指关节，微屈腕关节。（图-2）③五指分开，各指关节微屈，爪背微屈，掌心成"凹"型。



（1）



虎　爪　（2）

猴爪　少林拳手型。五指屈拢，但互不相挨；各指梢节均微扣。

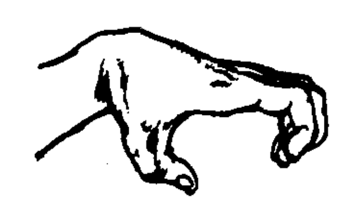
猴　爪

鹤爪　南拳手型术语。五指指骨屈曲相握，但不要握紧和握拢。

螃蟹爪　南拳手型。拇指、中指、食指分开，第二、三指节屈曲，食指与拇指指尖相对约距1厘米，无名指和小指屈曲靠近掌心。

鹰爪　①形意拳技法要领。属身形六式之一。取鹰善擒拿之技，用以要求出掌时五指分开、指梢回扣如鹰爪抓物状。

②南拳手型。拇指张开，四指拼拢，五指指关节用力弯屈，伸爪背，爪心略成"凹"型（见图）。参见"爪"条。



鹰　爪

步型　武术中步的式样和类型。主要有弓步、马步、仆步、歇步、虚步、丁步、横裆步、掰弓步、并步、错步、点步、跟步、交叉步、戳脚步等。

八卦掌步型　泛指八卦掌系动作定势时的下肢形状。主要包括八卦桩步、八字步、半马步、马步、虚步（鸡登步）、弓步、仆步、丁字步等。其中以八卦桩步、八字步为基本步型。

长拳步型　长拳运动中所使用的步式。名曰弓步、马步、仆步、虚步、歇步、点步、丁步、坐盘步、丁字步、横裆步、半马步、叉步、并步。

形意拳步型　泛指形意拳系动作定势时的下肢形状。主要包括三体式（势）步、弓步、仆步、歇步、并步、独立步、绞剪步、丁虚步、骑龙步等。其中以三体式（势）步为基本步型。

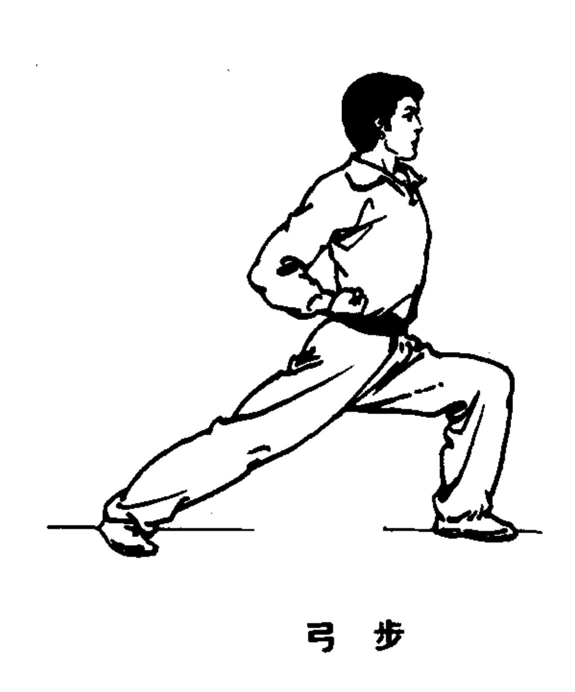
通背拳步型　主要步型有屈蹲丁步（亦称"丁步"）、独立步，其它步型有前点步、半马步、跪步等。

南拳步型　泛指南拳系动作定势时的下肢形状。主要步型有：马步、弓步、横裆步、坐盘步、虚步、跪步、独立步等。南拳很重视步型的稳定性，要求五指抓地，似树生根。拳谚称为"五点金落地，落地如生根"。练习中以"扎马"（桩功）锻炼下盘的稳固。"扎马"，不仅以马步站桩，而且广采各种步型桩功。

通备拳步型　主要有麒麟步、跪膝步、掰弓步，以及马步、弓步、虚步、歇步、仆步、坐盘步、前点步等。

弓步　主要步型之一。又名"弓箭步"、"弓撑步"。两脚错步站立，在前之腿屈膝半蹲，脚尖正对前方；在后之腿膝部挺直，足尖里扣斜向前方。左腿在前半蹲称"左弓步"；右腿在前半蹲称"右弓步"。拳谚称

“前弓后箭”。弓步的步幅当以本人五脚掌至五脚半脚长为宜。在民间传统武术中，“弓步”的前脚尖稍向内扣，大腿面略成斜面。也有一些拳种的步幅较小，架势较高。



弓 步

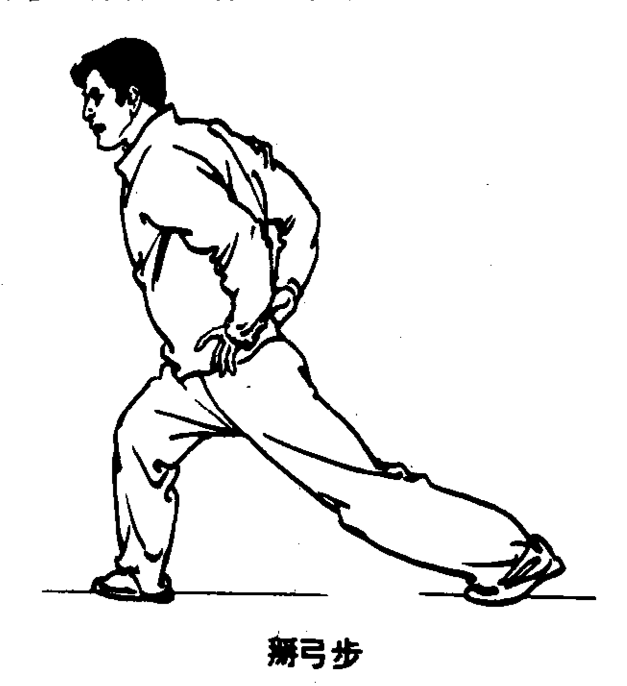
丁字弓步 南拳步型。前脚脚尖内扣成横形，后脚脚尖正对前方；前腿屈膝，后腿蹬直，两脚均全脚掌着地。上体正直，挺胸、直腰、收腹、敛臀。

拗弓步 手与步相错称“拗势”。如右弓步冲左拳或左弓步冲右拳，此种拳势中的弓步称“拗弓步”。

双弓步 步型。南拳中亦称“双屈弓步”、“弓线步”。基本要求与弓步同，惟后腿弯屈，重心偏前腿。

单边步 步型用语。指两脚掌平行分立的弓步。姜容樵《写真昆吾剑》：“两腿一直一弓，足尖成11字形，身体下蹲，为单边步”。

掰弓步 通备劈挂拳步型。前腿屈膝半蹲，足尖外展；后腿伸膝蹬直，足跟提起，前脚掌着地。两脚相距与弓步相同，上体正对前方。



掰弓步

马步 主要步型。又名“马裆步”、“骑马蹲裆势”。两脚开步站立，相距约本人身高的二分之一，或以本人的三脚至三脚半，两腿屈膝半蹲，大腿坐平，两脚平行，足尖朝前，或稍内扣，上体挺胸立腰，松肩敛臀。



马 步

一字马步 南拳步型。两脚分开，距离约三脚长或略小，两脚尖外展成一直线。其他要求与马步同。参见“马步”条。

二字马步 南拳步型。亦称“平步合膝马”、“一尺马”。两脚分开，距离约两脚长或略小一些，脚尖正对前方，两腿半蹲，两膝向里紧扣靠拢，重心落两腿中间，全脚掌着地，上体正直，收胯敛臀。

八字马步 南拳步型。其基本要求与四平马步相同，惟两脚尖外展约45度，成八字；重心略低；上体可含胸也可挺胸。

三角马 步型用语。又名三角步。两脚前后开立成半马步姿势，前脚脚尖和膝关节微内扣，后脚尖外撇约45°角，重心略偏于后腿。

不丁不八 步型用语。两脚前后站立，约与肩同宽，前脚尖微向里扣，后脚尖外撇30°，重心偏后，或为前三后七，或前四后六地落在两腿之上，故也称三七马或四六马。

半马步 步型的一种。两脚左右开立（两脚间相距约本人身高的二分之一，或以本人的三脚至三脚半），一脚脚尖正对前方，一脚脚尖外展45°，两腿屈膝半蹲，上体转向脚尖外展的方向，重量落于两腿之间，重心微后移。左脚尖外展者称“左式半马

步”，右脚尖外展者称“右式半马步”。



半马步

四方三角马 南拳步型。两脚前后开立，与肩同宽，前脚与后脚相距约13厘米，后脚尖正对前方，前脚尖微向里扣，屈膝半蹲。前膝与脚尖垂直，上体微转向前脚方向；或重心后移，使后膝与脚尖垂直，前小腿与地面垂直。上体正直或含胸收腹。

四平马 ①长拳步型。因其式讲究顶平、肩平、腿平、心平，故名。两脚平行开立，相距约三脚，屈膝蹲平。要求身正头顶。膝撑趾抓，心平气沉。②南拳步型。亦称“四平三角马”、“四点金”。两脚间距略小于长拳马步，要求含胸收腹，沉肩松腰敛臀。

平行马 步型用语。又名平行步。两腿左右开立，一脚稍前，两腿屈膝微蹲，前脚尖微内扣，后脚尖略外撇，重心在两脚之间，上体成正直姿势。

平步 步型术语。两脚开立，宽与肩齐；脚尖向前；屈膝半蹲至膝盖与脚尖垂直；上体正直。

出脚合膝马步 南拳步型。也称合腿马。两脚错立(前后站立)，距离约为一脚长，前脚后跟之延长横线与后脚尖距离半个脚长，前脚尖里扣，后脚尖朝前，屈膝半蹲或微蹲，两膝向里紧扣靠拢，重心落两腿中间，全脚掌着地，上体正直或收腹突臀。

吊马 浙江一带拳术俗语。即虚步。

平式马 南拳步型。同“马步”。见“马步”条。

点脚马 南拳步型。亦称点脚步。分平点步与出点步两种。平点步即两脚平行开立，距离一脚长。一腿屈膝半蹲，重心落此腿；另一腿脚跟离地，脚尖点地。出点步即一脚外撇30°，屈膝半蹲，另一腿向前出一脚位置，脚尖稍内扣，虚点地面。

仆步 主要步型之一。两腿开步站立，一腿屈膝全蹲，脚掌踏实，足尖微向外展；一腿挺膝伸直平铺地面，全脚踏实，足尖内扣；上体挺胸立腰，保持正直；下肢松髋、敛臀。左腿挺膝伸腿下铺者，称“左仆步”；右腿挺膝伸腿下舖者，称“右仆步”。

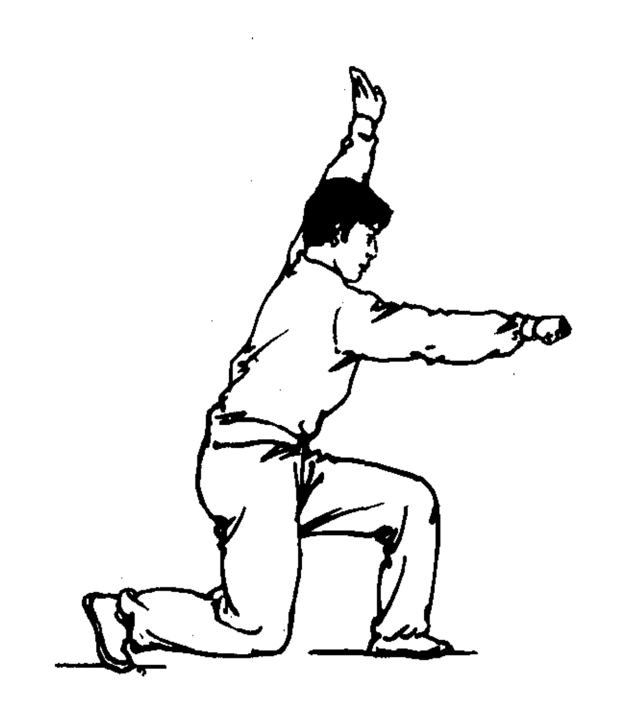


仆 步

一枝步 南拳步型。亦称“一枝马”。其式基本要求似仆步，惟步幅较小，步型稍高，两脚掌要平行。上体微前倾。参见“仆步”条。

半仆叉 亦称“单叉”，即“仆步”。

骑龙步 南拳步型。也称挎虎步。两腿错步开立、距离约两脚长。前腿屈膝下蹲，脚尖微内扣；后腿跪下接近地面，但不得贴地，小腿接近水平。



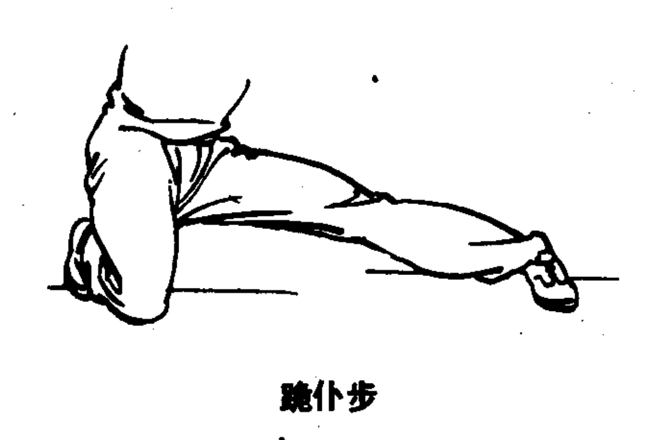
骑龙步

斜沉步 步型用语。又名醉汉马。一腿屈膝全蹲，全脚掌着地；另一腿屈膝下跪，小腿内侧着地。

盘禅步 步型用语。又名犬盘根。两腿屈膝深蹲，一小腿外侧和脚背着地，臀部坐至小腿上。

跪仆步 南拳步型。又名叠坐穿针步。此步一腿屈膝跪地，小腿前部及脚背着地，臀坐至脚跟上；另

一腿伸直,全脚掌着地,脚尖内扣,腿接近地面(见图)。

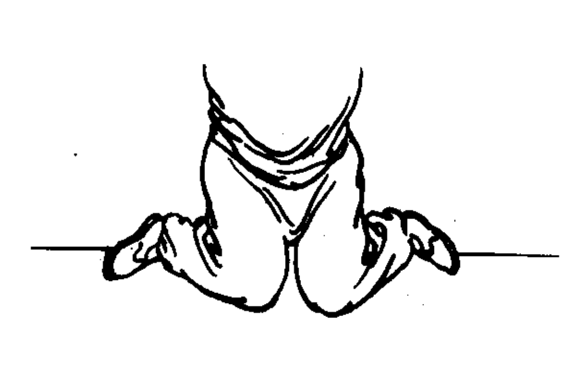


跪仆步

醉汉马 步型。同“斜沉步”,参见“斜沉步”条。

横裆步 步型的一种。两脚开步站立，一腿屈膝下蹲，大腿面与地面平行，足尖正对前方；另一腿伸膝蹬直，足尖内扣，两脚间相距三脚掌至三脚掌半长；上体挺胸立腰正对前方。横裆步常被称作一腿为马步，一腿为弓箭步,故有“马步与弓箭步的混合体”之说。左腿屈蹲者称“左横裆步”,右腿屈蹲者称“右横裆步”。

双蝶步 南拳步型。亦称双蝙蝠步。两腿左右开立，两腿屈膝，膝关节靠拢，大小腿内侧及臀部着地(见图)。



双蝶步

双蝙蝠步 步型用语。亦称双蝶步。参见“双蝶步”条。

伏腿步 南拳步型。亦称“单跪步”、“单蝶步”、“单蝙蝠步”、“拐杖马”等。参见“单跪步”条。

拐杖马 南拳步型。亦称“单跪步”、“单蝙蝠步”、“单蝶步”等。参见“单跪步”条。

佯跌步 南拳步型。一腿屈膝半蹲支撑体重，另一腿向后屈膝，脚背伸直、脚心斜朝上并稍离地面。

拖犁步 南拳步型。其式基本要求与骑龙步同，唯两脚距离较大,后腿小腿内侧贴地。

单跪步 南拳步型。亦称“单蝶步”、俗称“单蝙蝠步”、“拐杖马”或“伏腿步”。其式：两脚前后错步站立，前腿屈膝下蹲，全脚掌着地；后腿屈膝跪地，小腿及脚内侧着地，膝关节不超过前脚脚尖，上体前屈贴至前腿腿部(见图)。



单跪步

单蝶步 南拳步型。同“单跪步”，唯两脚间距离略大。参见“单跪步”条。

单蝙蝠步 南拳步型,同单跪步。参见“单跪步”条。

醉蝙蝠步 南拳步型。同“单蝙蝠步”，唯前腿一侧及臀部着地。见“单蝶步”和“单跪步”条。

歇步 主要步型之一。两脚错步站立，两腿屈膝全蹲；后脚跟提起，前脚掌触地；前脚足尖外展，小腿外旋，脚掌全部触地；后腿膝部掖于左腿后，与左腿紧靠，上下相叠；臀部坐落在后腿脚跟上；上体挺胸立腰，保持正直。



歇 步

落膝 歇步的一种俗称。滕学琴《女子拳法》：“落膝：一足蹲下，一足交叉于后。”

交叉步 站立步势的一种。一脚在前，一脚在后，左右交叉站立称交叉步，两脚脚尖正对前方；交叉时，在前之脚，可由另一脚前盘步交叉，也可由后向前交叉。此步系成定势站立时，可做步型看待，如在行进中，当作为步法的一种。

坐莲步 步型用语。亦称叠坐步。两小腿在身后交叉，两膝跪地成一横线，臀部坐于小腿上面。

坐盘 步型的一种。两腿相绞相叠盘坐，一腿在身前，足尖外展，小腿外旋；一腿屈膝叠坐，小腿外侧与足面触地，臀部坐于接近脚跟的地面上。两腿紧

贴，上体挺胸立腰。



坐　盘

金叉步　南拳步型。亦称“交叉步”。两脚左右交叉站立，两脚距离约一脚长，重心偏前脚，后脚内侧离地或不离地均可。

拐步　南拳步型。其式两腿前后交叉，前腿屈膝下蹲，脚尖外展成摆步；后腿跪地使膝部贴近地面至小腿与地面成水平，脚跟离地，脚尖与摆步脚的脚跟成一直线。

盘腿步　南拳步型。亦称“醉蝙蝠步”或“醉蝶步”。两脚前后分开；两腿屈膝，臀部坐地，前腿用力屈膝，腿外侧着地；后侧腿微屈膝，腿内侧着地（见图）。



盘腿步

趺坐盘步　南拳步型。两腿交叉叠拢下坐，臀部和后腿的大小腿外侧及脚面均着地，胸部贴近前腿。

错步　①步型的一种。两脚前后站立，成交错状为错步。左脚在前为“左错步”，右脚在前为“右错步”。两脚尖正对前方，前后脚相距约一脚掌至二脚掌。②指两脚开立时，同时贴地而交换位置。

叠步　歇步的俗称。参见“歇步”条。

跪膝步　简称“跪步”。通备劈挂拳、八极拳步型之一。前腿屈膝全蹲，后腿跪落于前脚内侧，但不触及地面，脚跟提起，前脚掌着地。左脚在前为左跪步；右脚在前为右跪步。



跪膝步

点步　步型的一种。一腿直立，全脚着地，另一腿在身前或身侧、身后足尖虚点地面者，称点步。点步分“前点步”、“后点步”、“侧点步”三种。①前点步：两脚错步站立，后脚全脚着地，足尖正对前方，腿伸直站立；前脚足跟提起，足尖虚点地面，脚面绷平，伸腿挺膝；上体挺胸立腰，保持正直挺拔；左脚在前为“左前点步”，右脚在前为“右前点步”。②后点步：两脚错步站立，前脚全脚着地，腿伸直；后脚足尖在身后点地，伸腿挺膝，脚面绷平；上体挺胸立腰，保持正直。左脚在身后点地为“左后点步”；右脚在身后点地为“右后点步”。③侧点步：两脚开步站立，一腿伸直全脚着地；另一腿足前于体侧虚点地面，伸腿挺膝，脚面绷平，足拇指内侧触地；上体挺胸立腰，保持正直挺拔。左脚点地为“左侧点步”；右脚点地为“右侧点步”。

虚步　主要步型之一。两脚错步站立，在后之脚，脚尖外展约45°，屈膝下蹲，大腿面与地面平行；在前之脚，脚跟提起，脚尖虚点地面，屈膝半蹲，膝部弓起；两脚相距约本人三脚长；重心后移，体重大部落于后腿；上体挺胸立腰，收腹、敛臀。左脚在前虚点地面者，称“左虚步”；右脚在前虚点地面者，称“右虚步”。



虚　步

坐山步　少林地术步型。两脚错步站立，两腿屈膝深蹲，前脚脚尖翘起，后腿屈膝坐实，重心在两腿之间。

鸡步　①心意六合拳步型。其势为错步站立，两脚相距二至三脚掌长；前腿脚尖向前，膝关节弯屈，小腿与地面垂直；后腿脚尖斜向外，屈膝前跪，脚后跟微离地。②八卦掌步型术语。指两腿屈膝相并；一脚支撑；另一脚提靠于支撑腿踝关节处，脚掌平行地面的步型。

插步　长拳步型术语。指两腿错步站立，一腿屈

膝全脚掌着地，脚尖外展；另一腿伸直后插，脚前掌着地，身体向前腿同侧方向扭转，并稍前倾的姿势。



插 步

鸡登步　八卦掌步型用语。即虚步。

屈蹲丁步　简称"丁步"。通背（臂）拳主要步型之一。一腿屈蹲支撑，全脚着地；另一脚停于支撑脚内侧或侧后方，脚前掌触地。

独立步　武术步型。泛指一脚独立支撑，另一脚提离地面的动作。现代武术运动中将此系动作归入平衡类。



独立步

寒鸡步　步型用语。同"虚步"。以前脚脚尖着地，类似鸡立寒天，足不敢着地状，故名。

塌鸡步　步型俗语。两脚错步站立，后腿屈膝深蹲；前腿伸直脚跟着地，重心落至后腿上。

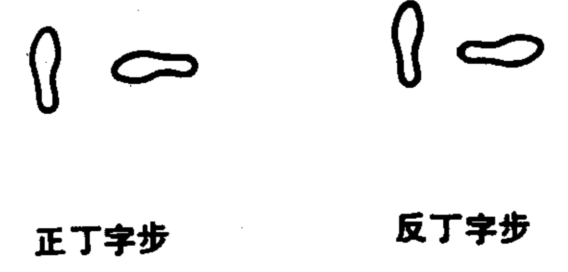
丁步　步型的一种。并步站立，两腿屈膝半蹲，一脚掌全部触地，支撑身体平衡；一脚腿跟提起，脚面绷平，足尖虚点地面，落于支撑脚掌二分之一处；支撑腿大腿面与地面平行，或略高于水平线；上体挺胸立腰，收腹敛臀。左脚尖点地者，称"左丁步"；右脚尖点地者，称"右丁步"。



丁 步

丁八步　步型的一种。两脚错步站立，前脚微内扣，后腿微屈膝，后脚内扣直对前方，重心为前三后七或前四后六。

丁字步　①站立步势的一种。两脚并步站立，两腿紧靠；一脚尖正对前方，另一脚尖正对侧方；正对侧方一脚跟靠于另一脚的二分之一处，两脚成"丁"字形；上体挺胸立腰，身形挺拔。左脚尖对侧方者，称"左丁字步"；右脚尖对侧方者，称"右丁字步"。②八卦掌步型术语。分为正丁字步和反丁字步两种。正丁字步：一脚脚尖向前，另一脚内扣至脚尖正对前脚内侧中部，两脚掌相互垂直，其间相距约一脚长；两腿屈膝略蹲。反丁字步：一脚脚尖向前，另一脚外摆至脚跟正对前脚内侧中部，两脚掌相互垂直，其间相距约一脚长；两腿屈膝略蹲。

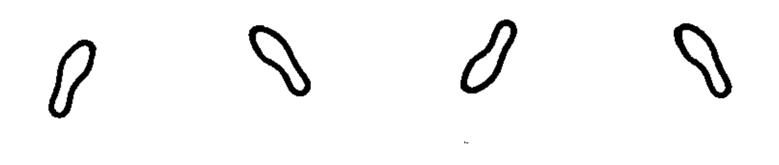


正丁字步　　反丁字步

前丁步　南拳步型。两腿前后开立，前腿屈膝，脚尖着地；后腿微蹲，全脚掌踏实，脚尖稍外展，两脚成"丁"字型。重心在后腿，同虚步相似。

跪丁步　南拳步型。前脚脚尖朝前屈膝，小腿垂直地面。后膝跪地，脚尖着地成横形，前脚脚跟与后小腿距离一脚，成"⊥"字型；臀部坐在后脚脚跟上。

八字步 八卦掌基本步型，分正八字步和反八字步两种。正八字步：两脚开立，相距约35厘米；两脚尖内扣对齐；两脚跟外撑；两腿屈膝下蹲，两膝内扣接近靠拢；重心落于两脚之间。反八字步：两脚开立，相距约35厘米；一脚内扣，另一脚外摆；内扣脚脚尖与外摆脚脚跟对齐；两腿屈膝下蹲，高于水平。



正八字步　反八字步

倒八字步 步型术语。指两足尖相对，两足踵外撇的步型。



倒八字步

错综八字步 步型术语。指两脚尖异向，两脚掌平行的开立步。《写真昆吾剑》注："两足互横，譬如右足尖向南，左足尖向北，右足尖向西北，左足尖向东北，为错综八字步。"

错综八字步

开步 步型的一种。两脚平行站立，左右分开，足尖正对前方，两脚相距约肩宽。足尖外撇为"八字开步"。

平行步 步型术语。两脚开立，脚尖向前，两脚掌平行，两脚间距离与本人肩宽相等。

并步 步型的一种。两腿直立，两腿两脚相靠，足尖并拢。并步多用于动作起势与收势。两腿靠拢，足尖外展成立正姿势为"八字并步"。

玉环步 步型的一种。两脚错步站立，约为脚长的三倍；前腿屈膝半蹲，膝、脚内扣，大腿接近水平；后腿屈膝下蹲，以脚掌内侧着地，脚跟外展，膝向内合，大腿与地面成75°夹角，两胯内裹，身体重量落于两腿之间。右脚在前称右势玉环步，左脚在前称左势玉环步。

护裆步 南拳步型。两脚分开，相距约同肩宽，脚尖里扣，两膝向里扣拢，两膝中间的距离不得超过10厘米，上身正直，臀部收敛。

骑驴步 南拳步型用语。两脚前后开立，距离约二脚长，两脚脚跟离地，以前脚掌支撑，上体正直。

跪步 南拳步型。其式基本要求与骑龙步相同，唯臀部坐于跪地腿的小腿上面。参见"骑龙步"条。

绞剪步 步型术语，亦名"叉步"。其势两腿交叉，前腿屈膝前弓，后腿微屈，上体向前腿一侧拧转，身体重心偏于前脚。

剪子股 步型、步法术语。指两脚开立、两膝相挨的下肢形状。在形意拳内，指两腿交叉、屈膝半蹲；前足脚掌外摆；后足脚尖对前足跟，足跟微离地面的半歇步似步型。在八卦掌内，指行步时两膝靠近的形态。

戳脚步 步型的一种。两脚错步站立，前脚脚尖朝前略内扣，膝略屈；后脚脚跟提起，前脚掌着地，屈膝略蹲；上体左转，眼视左后方。左脚在后为"左戳脚步"；右脚在后为"右戳脚步"。

子午步 步型术语。指前脚尖正对前方，后脚尖指向斜前方，两脚相距约尺余的错步。《写真昆吾剑》注："前顺后斜，距离尺余，或前虚后实，或两足均实，为子午步"。

竝步 步型术语，即"并步"，"竝"为"并"的异体字。又：《写真昆吾剑》注："两足尖竝齐，直立或蹲立，为竝步"。

平衡动作 泛指一腿支撑，另一腿抬离地面的动作。包括：直立提膝平衡，直立举腿平衡，屈膝平蹲平衡，屈膝全蹲平衡，前俯，后仰，侧倾，拧身平衡。

直立平衡 平衡动作之一类。包括提膝平衡、控腿平衡、朝天蹬、探海平衡、燕式平衡、仰身平衡、侧身平衡、望月平衡。

屈腿平衡 平衡动作之一类。包括扣腿平衡、盘腿平衡、前举腿低势平衡、后插腿低势平衡。

持久平衡 停留时间相对较长的平衡动作。武术竞赛规则规定，动作完成后必须保持两秒钟以上的静止状态。计有探海平衡、燕式平衡、望月平衡、仰身平衡、侧身平衡、朝天蹬、前控腿平衡、侧控腿平衡等八种。

非持久平衡 停留时间相对较短的平衡动作。武术竞赛规则对之没有时间限制，但动作完成后须有短暂的静止状态。另规定，直立提膝平衡、扣腿平衡、盘腿平衡、前举腿低势平衡、后插腿低势平衡不可选

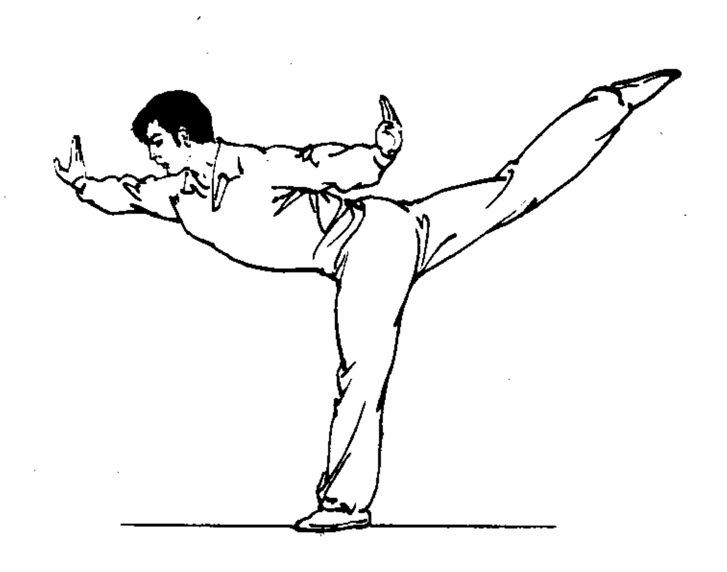
为持久平衡动作。

望月平衡 拧身平衡动作之一。亦称“蝎子倒卷尾”、“犀牛望月”。一腿直立或稍屈，另一腿从身后向支撑腿方向上举，小腿略屈，脚底朝上；上体前倾并向支撑腿方向拧转上翻；同时挺胸塌腰，转头回视。



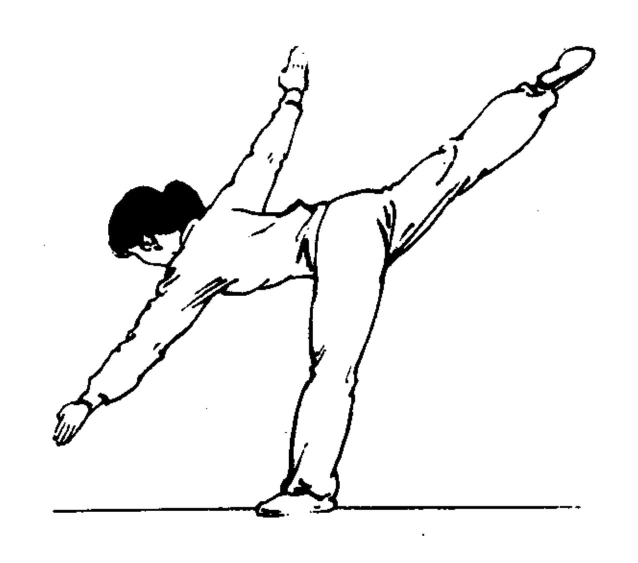
望月平衡

燕式平衡 俯身平衡动作之一。一腿直立，上体前俯，另一腿提膝伸直向后上方举起。脚面绷平，挺胸抬头塌腰，两臂侧向平展。武术套路竞赛中可选作持久平衡。



燕式平衡

探海平衡 俯身平衡动作之一。一腿直立，上体前俯，另一腿提膝伸直向后上方举起。脚面绷平，上体略低于水平，挺胸抬头，异侧（或同侧）臂向前下方插出，同侧（或异侧）臂后上举。武术套路竞赛中可选作持久平衡。



探海平衡

提膝平衡 直立平衡动作之一。有前、侧之分。一腿直立，另一腿屈膝从体前上提至胸。小腿斜垂内收，脚尖绷平并内扣，是为“前提膝平衡”；屈膝从体侧上提至腰肋，小腿内收，脚面绷平或脚尖勾起。上体直立或侧倾，是称“侧提膝平衡”。



提膝平衡

控腿平衡 直立平衡动作之一。有前、侧之分。一腿直立，另一腿挺膝伸直，脚面绷平或脚尖勾起，从体前向上举起，高不过头，低不过肩，是为“前控腿平衡”；直腿从体侧上举，上体正直，脚低不过肩，是称“侧控腿平衡”。武术套路竞赛中可选作持久平衡。

前举腿低势平衡 屈蹲平衡动作之一。一腿屈膝全蹲，另一腿挺膝伸直，向前平举。脚尖勾紧，挺胸立腰。武术套路竞赛中属非持久平衡类。

扣腿平衡 屈蹲平衡动作之一。一腿屈膝半蹲，另一腿屈膝外展，以小腿收提，以踝关节正面夹扣于支撑腿膝后腘窝处。脚面绷平或脚尖勾起，挺胸塌腰。

武术套路竞赛中属非持久平衡类。



扣腿平衡

交脚马　南拳平衡动作。即"扣腿平衡"。参见"扣腿平衡"条。

侧身平衡　俯身平衡动作之一。一腿直立，上体侧身前俯，另一腿挺膝伸直，从体侧向后举起，略高于水平。脚面绷平，两臂分别向前下和后上方插出。武术套路竞赛中可选作持久平衡。

朝天蹬　直立平衡动作之一。一腿直立，另一腿屈膝微提，脚尖勾起，髋关节外展。同侧手自内穿下抓握脚跟，从体侧向上托举，同时伸膝。脚尖向里，脚底朝上，高约于顶平，腿尽量贴紧体侧。托举时，对侧手亦可抓提脚尖以助力；托起后，亦可撤手使之控势。武术套路竞赛中可选作持久平衡。



朝天蹬

仰身平衡　仰身平衡动作之一。一腿直立，上体后仰成（或接近）水平，另一腿蹬膝伸直向前上方举起，或在仰身的同时向前上方伸出。脚尖绷平，挺胸抬头，两臂侧向平举。武术套路竞赛中可选作持久平衡。



仰身平衡

白鹤反飞　南拳平衡动作。做法同"仰身平衡"，见'仰身平衡"条。

荷叶带露踢　南拳平衡动作。亦称"飞燕探海"、"老鹰展翅"。一腿支撑；另一腿屈膝里合，同时转体180°，随之脚背屈紧向后上方蹬击，力达脚跟。同时两手成拳经下方向后挺举，拳心朝后。

盘腿平衡　屈蹲平衡动作之一。一腿屈膝半蹲，另一腿屈膝外展，小腿收提，以踝关节外侧盘放于支撑腿之大腿上。脚面绷平或脚尖勾起，挺胸塌腰。武术套路竞赛中属非持久平衡类。

后插腿低势平衡　屈蹲平衡动作之一。一腿屈膝全蹲，另一腿蹬膝伸直，从支撑腿后向侧前方平举。脚尖勾起，挺胸收腹，上体微侧倾。武术套路竞赛中属非持久平衡类。

卧佛式　屈蹲平衡动作之一。做法类似于"后插腿低势平衡"，唯身体侧卧，以肘撑之，头侧枕于手上。罗汉拳中多用之。

腾空跳跃　武术动作的一类。泛指两脚蹬地起跳身体腾空完成攻防招术的各种动作。包括直摆和屈伸跳跃、转体跳跃、旋翻跳跃、远窜跳跃四类。直摆性动作主要有：腾空飞脚、斜飞脚、双飞脚、剪腿、挂面腿、侧踹等；屈伸性动作主要有：腾空箭弹、倒踢、蹬踢等；旋转性动作主要有：腾空摆莲、旋风脚、转身跳、旋子、旋子转体等；前跃性动作主要有：大跃步前穿、跃步前穿等。

大跃步前穿　穿远跳跃动作。左脚起跳，右腿尽力向前上跨跃，左腿向后上撩摆，小腿略屈，脚面绷直。同时两手由前向上摆托，身体在空中呈反弓形。



大跃步前穿

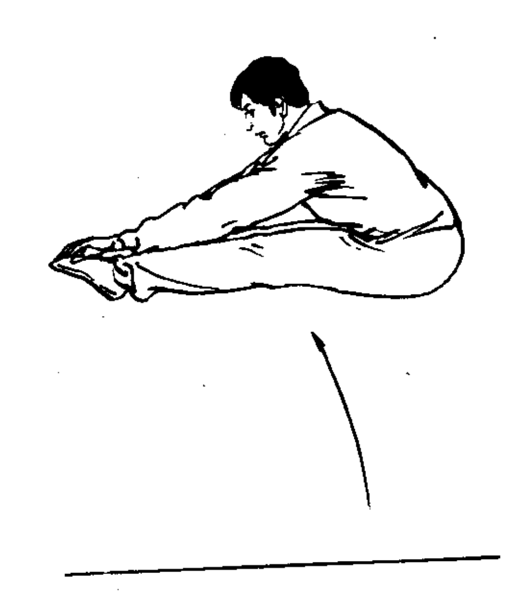
蛩蛩跳 南拳跳跃动作。同“腾空箭弹”。见“腾空箭弹”条。

腾空飞脚 直体跳跃动作。亦为腾空腿法。古称“二换腿”、“二踢腿”。近称“二起脚”、“飞脚”。原为实用武技，旨在于踢。明戚继光《拳经捷要篇》三十二势载：“悬脚虚饵彼轻进，二换腿决不饶轻。”清陈鑫《陈氏太极拳图说》释曰：“何谓二起？左右两脚相继一齐离地四五尺而跃起也……然必左足先用力狠上踢，而后右脚始踢高，脚面要平。”近现代发展为花法，意在于“起”。其式分原地、上步、助跑三种。①原地式。左腿伸直向前上摆踢，右脚随即蹬地腾起。待接近最高点时，右脚速向前上方弹踢，脚面绷平。同时两臂上摆，右手背迎击左掌后，迅即向前下拍击右脚面。左手摆至侧上方变勾手。左腿屈膝提控于腹前。②上步式。即右脚上一步接摆腿起跳。③助跑式。为击步或垫步后起跳。落地方法有自然落地式和“单起单落”式。



腾空飞脚

腾空双飞脚 亦称“双飞燕”。直体跳跃动作。亦为腾空腿法。原地或上（并）步双脚起跳，屈膝上腾。待接近最高点时，两脚同时向前上方弹踢。脚面绷平。同时两臂上摆，两手向前下迎击两脚面。



腾空双飞脚

腾空双蹬 跳跃动作。两脚开立，前脚掌同时踏地起跳；在空中，两脚脚尖勾起，腿由屈到伸，向前蹬出，力达脚后跟。

腾空连环飞脚 直体跳跃动作。亦为腾空腿法。右脚前上一步，左腿伸直上摆，右腿随即蹬地腾起，并直腿向前上摆踢。脚面绷平。同时两臂上摆，两手向前下依次迎击两脚面。

腾空连环蹬腿 直体跳跃动作。亦为腾空腿法。右脚上步，左腿屈膝上提，右腿随即蹬地跳起。腾空后两脚连续向前上方蹬出。参见“腾空蹬腿”条。

腾空蹬腿 直体跳跃动作。亦为腾空腿法。右脚前上一步，左腿伸直上摆，右腿随即蹬地跳起。待接近最高点时，右脚疾速向前上方蹬出。脚尖勾紧。同时两手左右分开或拗势冲拳、推掌，左腿屈膝提控于腹前。其势分左右，方法相同。

腾空箭弹 直体跳跃动作。亦为腾空腿法。右脚前上一步，左腿伸直上摆，右腿随即蹬地跳起。待接近最高点时，右脚尖快速向前上方弹踢。脚面绷平。同时两手左右分撑或拗势冲拳、推掌，左腿屈膝提控于腹前。其势分左右，方法相同。

腾空剪腿 长拳跳跃动作。亦为腾空腿法。因两腿在空中相交如剪刀，故名。左腿上摆，右脚随即蹬地起跳。腾空后身体向右侧卧，两腿平行剪踢，即左腿由右前向左剪，右腿由左后向右剪。现代自选套路多用之。

双飞蝙蝠 南拳跳跃动作。两脚开立跳起，两小腿

同时向后外撇，在空中形成双蝙蝠腿姿势（即两腿屈膝靠拢，两小腿外分，脚尖朝相反两侧），落成双蝙蝠步或马步。

腾空双侧踹 跳跃动作。亦为腾空腿法。又名“侧身缠跳”。两腿同时起跳腾空，屈膝上提，脚尖勾起，由屈到伸向前侧方蹬踹，力达脚掌；腿踹出时整个身体在空中侧倒平卧。

腾空侧踹 长拳直体跳跃动作，亦为腾空腿法。并步半蹲，双脚同时蹬地跳起。一腿屈提，一腿以脚底向同侧疾速踹出。腿不低于水平。上体稍倾，两手分撑或架推。此势两腿皆可使，方法相同。

腾空倒踢 直体跳跃动作。亦为腾空腿法。并步半蹲，上体前俯，双脚同时蹬地跳起。一腿自然下垂，另一腿用力向后上方摆踢，以脚底倒打头部。同时上体后仰，挺胸抬头，双臂向后上抡摆，使身、手、腿结成环状。左右腿皆可，方法相同。

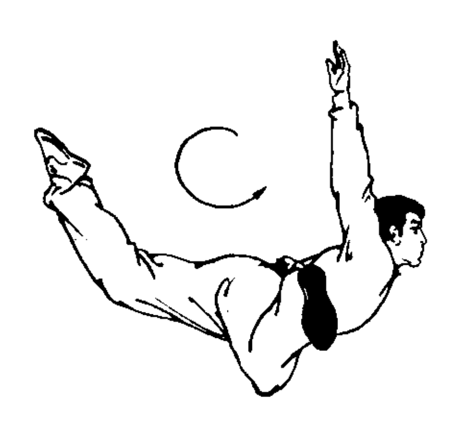
腾空斜飞脚 直体跳跃动作。亦为腾空腿法。右脚前上一步，左腿伸直上摆，右脚随之蹬地腾起。待接近最高点时，右腿迅即向前上方弹踢，脚面绷平。同时左掌向前下迎击右脚面，左腿伸直后摆。

旋风脚 旋体跳跃动作。因身体迅速旋转卷地而上，故名。两脚开立。两臂由内向左上方用力抡摆。左腿伸直或屈提亦向左上摆动，右腿随即蹬地跳起，上体借势向左上翻转。同时右腿伸直，脚掌内扣，做贴面里合。当身体在空中转动约270°时，左手于头之左上方迎击右脚掌。拍击后，身体继续旋转至360°，两脚依次落地。其做法分原地、上步、助跑三种。套路表现形式有持（越、背）械旋风脚和旋风脚接势（劈叉、坐盘、架打、旋子等）两类。



旋风脚

旋子 长拳旋体跳跃动作。两脚开立。上体右转前俯并猛向左后摆头甩腰，两臂随之由右向左后弧形平抡，上体略低于水平。继之左腿蹬地跳起，右、左腿先后向后上摆挑。同时抬头挺胸，身体呈反弓形在空中平转一周，两腿依次落地。套路表现形式有原地、开步、插步、连续旋子、旋子扫棍、旋子扫鞭、旋子扫刀、抱枪旋子及旋子转体等。地躺拳、醉拳、猴拳等套路中多用此势。



旋 子

旋子转体 长拳旋体跳跃动作。即在旋子腾空后两腿并拢伸直，在水平位置上沿身体纵轴转动一周。1979年《武术竞赛规则》列之为限制动作。参见“旋子”条。

旋飞步 即旋风脚。语见曹钟升《曹氏八卦掌谱》。

腾空挂面腿 跳跃动作。亦为腾空腿法。又名月牙腿。一脚里扣蹬地跳起，摆动腿伸直或屈膝外摆，起跳腿在脸前做里合横摆动作，脚高于肩，异侧手击拍脚掌，腾空转体180°，击拍要准确、响亮。

腾空摆莲 旋体跳跃动作。亦为腾空腿法。又名“飞三响”。右脚上步，脚尖稍外摆，身体微右倾，左腿作里合摆动。右腿随即蹬地跳起，在空中做一外摆腿，上体随之向右拧转。同时，两手于头上击响（右手背碰击左手掌）后，迅速向右向左弧形回摆，依次拍击外摆腿之脚面。落地方法有“自然落地”式和“单起单落”式。



腾空摆莲

腾空转身蹬腿 转体跳跃动作。亦属腾空腿法。右脚起跳，于空中向右后转体180°，接做蹬腿。另有左势腾空转身蹬腿，较少用。参见“腾空蹬腿”条。

腾空转身飞脚 转体跳跃动作。亦属腾空腿法。右脚起跳后，于空中向右后转体180°，接做飞脚。左腿拖于身后，或提控于腹前。另有左势腾空转身飞脚，较少用。参见“腾空飞脚”条。

腾空转身摆莲 转体跳跃动作。亦属腾空腿法。右脚起跳后，于空中向右后转体180°，接作摆莲腿。参见“腾空摆莲”条。

拉腿翻身跳 长拳旋体跳跃动作。左脚向左横出一步，左手由内向左上弧形抡摆，右手向后下摆动。继之右脚向左上步起跳，左腿伸直向上翻摆。同时两臂向下向左上立圆抡摆，上体随之向后上翻转，两腿在空中大分，右腿伸直拉于身后。

单蝶跳 南拳跳跃动作。从独立步开始，提膝腿向外摆，支撑腿蹬地向提膝腿一侧跳起，屈膝腿落地，随即起跳腿成单蝶步跪落。要求跳出一大步以上，跳高跃远，落地轻灵。

腾空抖毛 猴拳基本动作。两脚开立，蹬地上跳；身体腾空时，后屈两腿，两臂放松、前后交替抖动。

跌扑滚翻 泛指身体摔滚、旋转、翻腾的动作。包括直体、屈体、直腿、屈腿的向前、向后、向侧的各种跌扑滚翻动作。

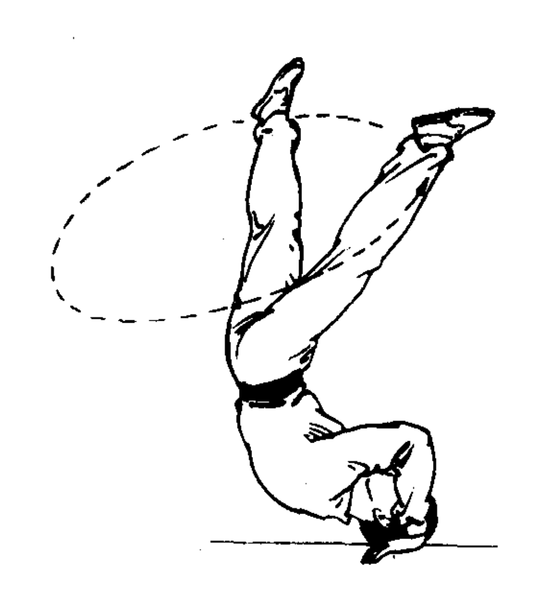
扑地蹦 跌扑动作。身体挺直俯卧，以脚前掌触地，两臂屈撑，两肘夹紧。以两臂之推力，两脚掌之蹬力和腰背肌之提力，使整个身体在地面上快速弹蹦，平起平落。套路演练中，通常以头为圆心蹦转一周，并多连接于“栽碑”之后。此法取自地躺拳。

扑虎 跌扑动作。双脚蹬地跃起，两手撑地后，两腿迅速上摆几近倒立部位。继之屈臂下落，胸、腹、大腿依次着地后落，同时撑臂、抬头、挺胸，使身体呈弧形滚动。地躺拳、醉拳及对练中多用此势。

肘扑虎 又名“踹扑虎”。是身体腾空成水平展体后由两腿绞绕转体的扑虎动作。做法是左腿前摆，右脚蹬地后，右腿也随之前摆，使身体腾空成仰水平展体；接着两腿绞绕，左肩带动身体向左转体180°，两手下伸撑地做扑虎。

抢背 滚翻动作。传统武艺中类属跌法。以抱、卧、滚、踢组成。明戚继光《纪效新书·拳经捷要篇》三十二势中载：“抢背卧牛双倒，遭着叫苦连天”。现代自选长拳中多加跃扑。一脚蹬地前跃，另一腿微屈向后上摆起。继之两手向前扶地，低头（稍偏）团身，肩、背、腰、臀依次着地向前滚翻一周。地躺拳、醉拳、虎拳、猴拳中多用此势。

乌龙绞柱 简称“绞柱”。有“硬绞柱”和“软绞柱”两种做法。“硬绞柱”是经两腿依次沿地面水平划圆带动身体侧滚后上举腿成肩颈倒立的动作。做法是屈左腿卧撑，上体向左倒至左肩着地时右腿由左向右水平划圆，左腿随之也做由左向右的水平划圆，带动身体右滚至肩颈着地时两腿猛力上举绞绕成肩颈倒立。“软绞柱”是两腿水平划圆带动身体向右滚动一周绞腿成坐。



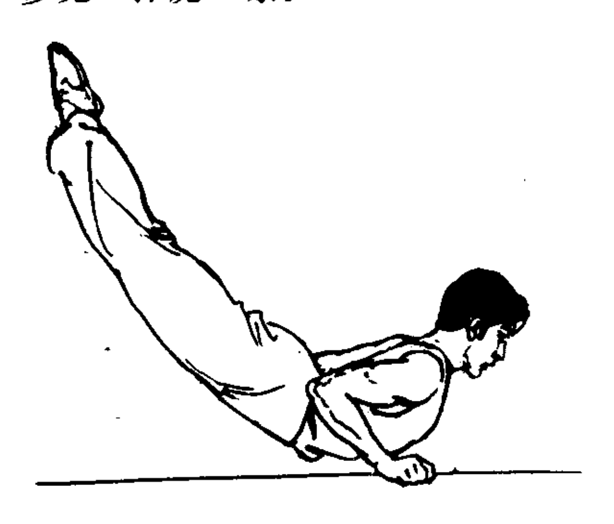
乌龙绞柱

侧手翻 腾翻基本动作。俗称“虎跳”。是向侧翻转的手翻动作。要求在一条直线上，两手、两脚四个支撑点依次落地，故俗称“大车轮”或“车轮子”。做法是右腿向后上方摆起，左脚蹬地，两手向前下方左右依次撑地，经左右分腿倒立过程依次推离地面，两脚右左依次落地。还可以做单臂支撑侧手翻；器械支撑侧手翻等。



侧手翻

直扑虎 跳起向前撑地做扑虎，俗称“鱼儿跌膘”。要求跳起后身体向前上方跃起，经腾空两手前伸撑地。也可以跳起后先屈腿，空中向上踹腿展体后成扑虎。参见“扑虎”条。



直扑虎

金绞剪 武术动作术语。多在地躺拳、自选拳中出现。身体成左侧卧，两手扶地，左胯外侧，右脚内侧着地，腿先右后左，顺逆时针方向绞剪，同时，身体随之向右转体。

鱼跃前摔 跌扑类动作。两臂由体侧前穿，同时，两脚蹬地起跳，身体向前、向上前跃，当跃至最大高度时，成直体下落前摔。落地时两手胸前撑地，两脚前脚掌着地；也可以胸贴地向前滑行。

虎跳 侧手翻的俗称。见“侧手翻”条。

狗滚珠 少林狗拳动作名称。同“抢背”，参见“抢背”条。

狮子滚球 南拳滚翻动作。两脚前后站立，两手前平举，屈膝下蹲，随即以臀、背、肩依次向脚之外侧滚动。

前毛 跌扑滚翻基本动作。又名：“轱辘毛”，“小毛”，“滚毛”，是“前滚翻”的传统叫法。向前的滚翻动作，要求流畅圆滑。做法是两手前伸撑地，与肩同宽，两脚蹬地同时屈臂、低头、团身。头、颈、肩、背依次着地向前翻滚起立。

青龙滚水 南拳滚翻动作。两脚前后站立，屈膝下蹲，前脚同侧臂屈肘掖于大腿内侧，上身卷曲；以臀、腰、背、肩依次着地向侧翻滚。滚翻时手不着地。

倒扑虎 又名“倒扎虎”，“倒插虎”，“倒折虎”，“倒食虎”。做法是两脚蹬地向上跳起做向后的高挑小翻，腾空要高，身体向后翻转后两手下伸撑地经倒立扑虎落地。要求高、挑、柔、圆，舒展轻松。

旋风脚跌扑 旋风脚击响后，身体在空中迅速侧倒平卧，下跌落地。

旋扑虎 即跳起转体180°扑虎。身体向左转体叫“正旋”，或“左旋”扑虎，向右转体叫“反旋”或“右旋”扑虎。

剪扫 身体侧卧，两手扶地，含胸收腹，两腿作交叉相剪动作。

落地金绞剪 跌法。身体仰卧，两手撑地，两脚交叉向侧方穿出着地，然后两腿做绞剪动作。

鱼跃前滚翻 滚翻基本动作。两脚蹬地，两臂前摆，身体向前上方跃起，两手前伸撑地后屈臂低头，前滚起立。

盘腿跌 跌扑基本动作。跳起两腿迅速前伸，使身体在空中成屈左腿内扣的侧卧姿势，落地时两手与腿同时着地，保持空中姿态。要求腾空高，落地轻。

窜毛 跌扑基本动作。又名“高毛”，是“挺身鱼跃前滚翻”的传统叫法。做法是双脚起跳，身体向前上方跃起，两臂经前向侧上摆，接着两腿伸直积极后摆，使身体在空中挺身展体；两臂前伸撑地后即屈臂、低头向前滚翻起立。窜毛要求腾空要高。

窜扑虎 向前跳起展体高腾空后做扑虎。跳起后空中动作同窜毛，然后双手撑地接做扑虎动作。窜扑虎空中造型舒展，要求动作高而飘。参见“窜毛”、“扑虎”条。

腾空蹬腿侧摔 跌扑动作。右脚蹬地起跳，左脚向左侧上方蹬腿，在空中身体向右侧转，右腿在左侧腿下屈膝扣脚，右手为拳直臂置于右侧上方；左手为掌屈肘于胸前，身体成腾空侧卧势，由空中下落，着地时紧体，身体右侧着地。

摔壳子 地躺拳跌扑动作。其做法是：开步站立预备，两脚蹬地跃起，身体腾空，在空中两臂和两腿向前摆起，上体后倒，以背部着地。练习时，要注意背部着地的瞬间，两臂外旋成手心向下，直臂拍击地面；并注意收紧下颏，扣紧牙齿。

踺子 做法见“侧手翻”条，唯双脚同时落地。

翻车 ①武术动作术语。多在地躺拳中出现。两手撑地，两脚前掌着地，身体成俯卧式，然后紧体、推手、蹬脚，上下同时用力，将身体腾起，转体180°，成直体仰身。②螳螂拳的套路名。

翻身扑虎 也可以称为“肘丝扑虎”。是由俯撑开始身体向左或向右转体360°成扑虎动作。有两种做法：一是两脚蹬离地面翻转成扑虎。做法是右腿屈膝蹬地的俯撑开始，右脚蹬地向左伸展；同时双手推地使身体腾空，左臂外展带动身体向左翻转360°，空中展体，双手撑地做扑虎动作。另一种是左脚不离开地面，右腿向左伸展转体360°成俯撑。

筋斗 古百戏之一，南朝称为“掷倒伎”，现在俗

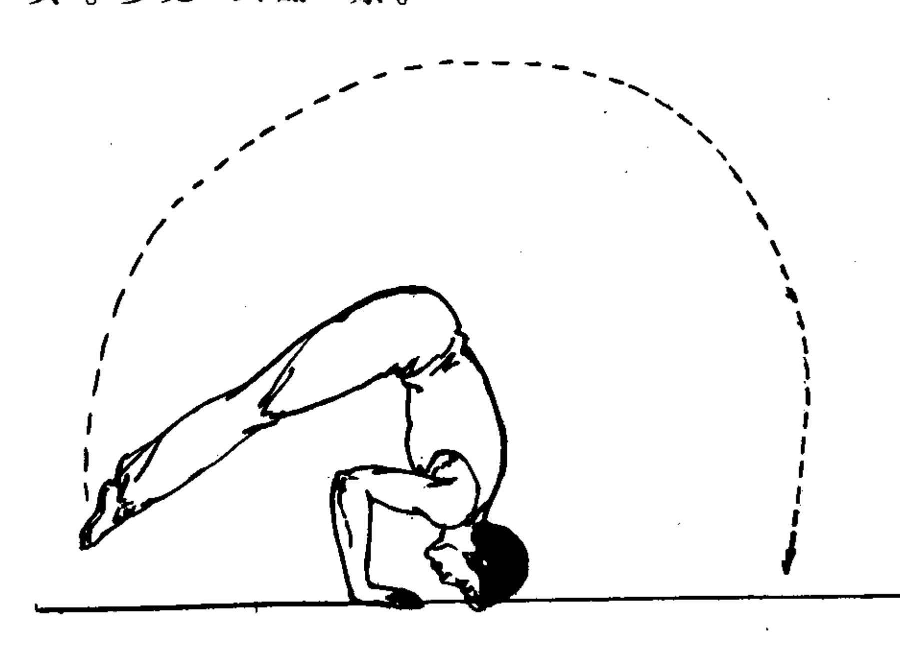
称“翻跟头”。形式很多，大致有软翻、手翻、空翻三类。唐崔令钦《教坊记》:“教坊小儿，筋斗绝伦。……缘长杆上，倒立，寻复去手，久之，垂手抱杆，翻身而下。”《红楼梦》第二回:“其中想必有个翻过筋斗来的，也未可知。”

斤斗 “筋斗”的异写。俗名翻跟头。《西遊记》第七回:“我老孙一斤斗去十万八千里。”参见“筋斗”、“金斗”等条。

金斗 “筋斗”的异写。清吕种玉《言鲭·翻金斗》:“汉有鱼龙百戏。齐梁以来，谓之散乐，有舞盘伎，……掷倒伎。今教坊百戏，大率有之。唯掷倒不知何法，疑即今日之翻金斗。伎人以头委地，而翻斗跳过，且四方旋转如毬，谓之金斗。相传赵简之杀中山王，命厨人翻金斗以击之，字义所起由也。”参见“筋斗”、“斤头”条。

头翻 腾翻基本动作。做法是：两腿并拢或稍分开，屈膝半蹲，两手叉腰或在腰后对握；而后上体前倒，头前额向前着地，臀部前移，当重心移过垂直时，两脚猛力蹬地，两腿迅速前摆，伸髋展体；紧接着头部顶地推起，身体腾空向前翻转，然后两脚落地站稳。要求头撑、脚蹬、腿摆、展髋和头顶等动作连贯协调，快速轻巧。

头手翻 腾翻基本动作。俗称“案头”或称“按头”。参见“头翻”条。

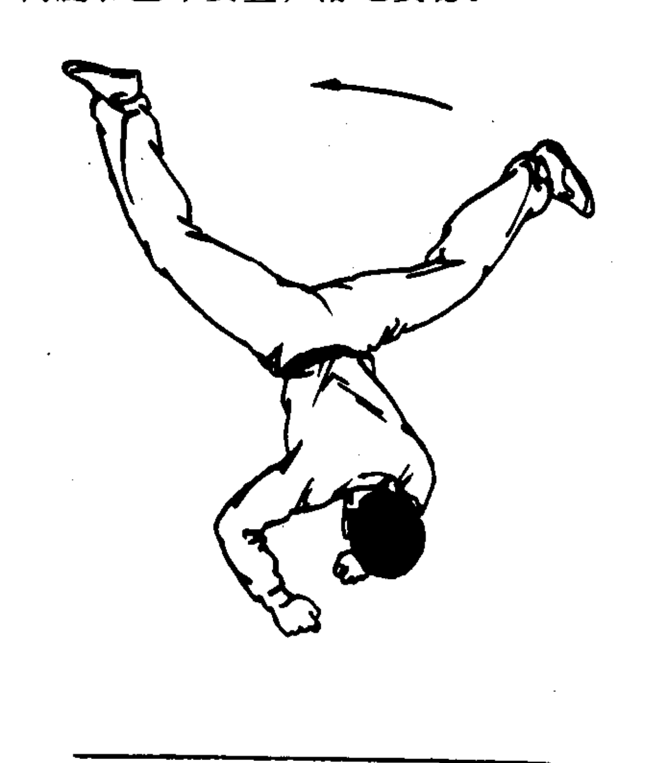


头手翻

鲤鱼打挺 又叫“蹬足起”，即“脱手鲤鱼打挺”。与“叠筋”动作相似，但手不撑地。做法是屈体仰卧猛力向前上方伸腿，两手扶腿，挺腹、梗头摆振而起。

腾空前翻 腾翻基本动作。又名“团身后空翻”，俗称“前扑”。是向前的空翻跟头。要求身体在空中团紧，腾空高。由助跑开始，当助跑到最后一步时，单脚跳起，继而两脚同时落地，两臂由下向前上方摆起，紧接着两脚猛力蹬地跳起。在空中，低头、含胸、提臂成团身抱腿，身体向前翻转一周，而后两脚落地，两臂上举，身体展开，此为腾空团身前翻。在空中，身体展开，直体向前翻转一周的，称为腾空挺身前翻。

侧空翻 腾翻动作。俗称“波浪子”，“蛮子”。是空中经左右分腿挺身姿势的空翻动作。做法是：由原地或助跑开始，(以向左为例)左脚蹬地起跳，同时右腿由右向上猛力摆起，身体前屈腾空；在空中，身体向左侧翻转，然后右脚和左脚依次落地。要求腾空高，翻转快，两腿在空中要直，落地要稳。



侧空翻

后手翻 腾翻基本动作。俗称“小翻”。是身体向后急速翻腾的手翻跟头。做法是：两脚并拢或稍分开，屈膝略蹲，两臂前举，掌心朝下；而后上体迅速后倒，两臂随即向后甩摆，两脚前下方蹬地起跳，身体腾空，向后翻转，紧接着两手撑地，使身体经过后屈体倒立姿势，然后两手猛力推地，两腿继续后摆，两脚落地站立。要求甩腰、挑腰、甩臂动作迅速有力，腰腹成桥形。

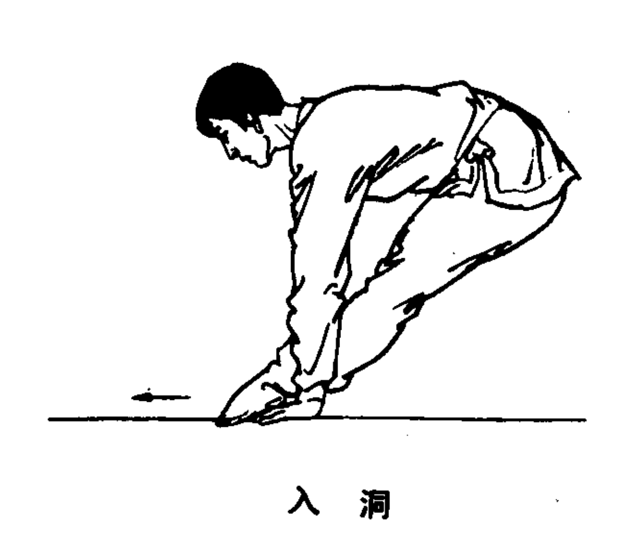
前手翻 腾翻基本动作。又名加冠。指用手支撑的向前翻腾动作。做法是：并步站立，左脚向体前倒，两手撑地，右腿直腿向后上方猛力摆起；接着左脚蹬离地面，迅速向后上方摆起与右腿并拢，身体经倒立姿势，两手用力推地，使身体直立。要求手脚的撑、摆、蹬、推连贯协调，推地要用力，翻转要快，身体须腾空，落地时要抬头、挺胸、展胯。

后滚翻 滚翻基本动作。俗称“倒毛”。又叫“倒跟头”。是向后的滚翻动作。做法是：团身向后滚动，两手掌心向上放于肩上，滚至肩、颈着地时团身翻臀，两手在脑后着地用力推直成蹲撑。

直腿后滚翻 直腿的向后滚翻动作。做法是：上体前屈，臀部后坐，两手在膝部下伸撑地；接着上体迅速后倒举腿翻臀，两脚落地的同时两手在肩上撑地用力推起。

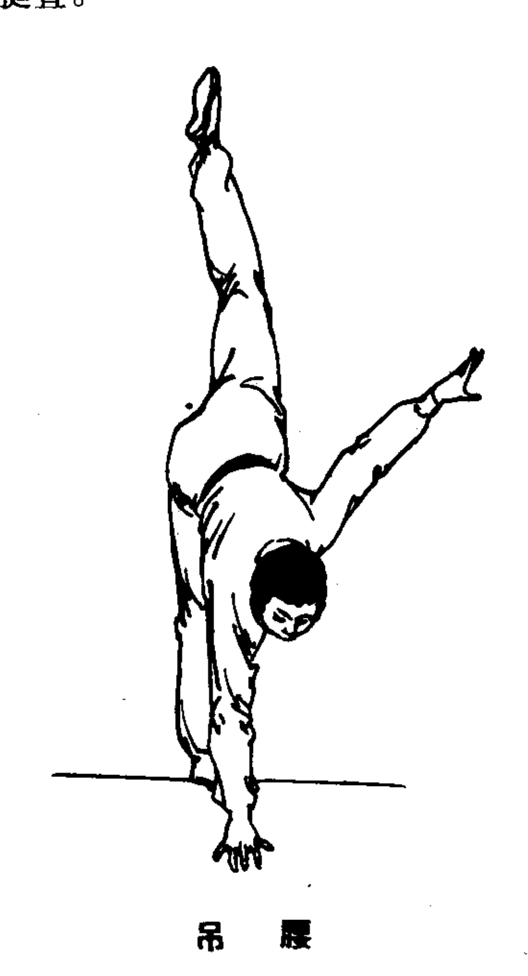
栽碑 又名"前倾跌"。即站立身体前倒，两手下伸撑地顺势屈臂成俯撑。身体前倒提气，保持正直。地趟拳、醉拳中多见。

入洞 又名"中穿腿跌坐"，俗称"老汉钻被窝"。做法是俯卧两手推地，同时两脚蹬地提臀，两腿从手臂间前穿成坐。地趟拳，象形拳中多见。



入 洞

吊腰 又名"直翻身"，是"单腿向前翻身"的传统叫法。动作做法：一腿支撑为轴，另一腿与身体成直线，身体前俯，腿后摆翻转一周。要求翻转快，身、腰、腿均要挺直。



吊 腰

叠筋 又名"叠肩"，"地蹦"，"手推鲤鱼打挺"。是"屈伸起"的传统叫法。做法：身体后倒两腿上举成屈体仰卧，猛力向前上方伸腿，顶髋、挑胸、梗头推手而起。参见"鲤鱼打挺"条。

吊毛 吊毛是身体向上翻吊，手不撑地的一种跌扑动作。做法：跳起，梗头、含胸、提气，空中用力向上提腰翻背，使身体向前翻转后颈部着地，顺势前滚起立。

压枣 又叫"倒坐"。是由冒小翻和叠筋组合而成。动作轻巧翻叠，张弛如弓。需要较高的控制和协调能力。做法：先做跳起向上的高挑小翻，身体向后翻转成倒立后立即屈臂低头，向前翻臀成屈体仰卧接做叠筋起立。小翻后如接做按头，即称之为"倒戳三点"或"倒三点"。参见"叠筋"条。

手法 武术技法之一类。含拳、掌、勾、爪、指等。以打为主，以快利为要。明戚继光《拳经》："学拳要身法活便，手法便利。"张孔昭《拳经拳法备要》："撑拳托掌若风烟。"拳谚亦云："出手如箭发，回手似火烧。"拳派不同，各有所擅。如：长拳多用拳掌，南拳善用爪指。其主要拳法有冲、砸、勾、挑、格、架；掌法有推、劈、撩、按、搂、插；勾法有刁、顶、挂、啄；指法有标、点、钻、拨。参见"拳法"、"掌法"、"指法"诸条。另，手法亦作"打法"。

八卦掌手法 泛指八卦掌系中上肢梢节的攻防招法。八卦掌手法几乎全是掌法，只有极个别的动作中包含有拳、勾、指法。由于掌比拳、勾长，能充分发挥可打、可戳、可掳、可拿、可拨、可挂等功用。以掌代拳、以掌代勾、以掌代指。八卦掌的手法主要有：穿掌、掖掌、撞掌、盖掌、云掌、挑掌、抱掌、拨掌、抽掌、托掌、劈掌、撩掌、按掌、磨肋掌等。八卦掌手法按技击作用归纳为："推、托、带、领、搬、扣、拦、截、捉、拿、勾、打、封、闭、穿、点"等十六字。

太极拳手法 泛指太极拳系中上肢的攻防招法。主要有揽雀尾、懒扎衣、如封似闭、搂膝拗步、倒卷肱，以及云手、单鞭、高探马、搬拦捶、掩手肱捶、双峰贯耳、海底针、闪通臂等法，斜身靠、背折靠等肩法，滚肘、缠肘等肘法。其中揽雀尾、懒扎衣则是由掤、捋、挤、按基本四法组成。

长拳手法 ①长拳套路运动中手的用法。分拳法、掌法、勾法三种。详见"长拳拳法"、"长拳掌法"、"长拳勾法"诸条。②泛指以手为主的长拳打法。

内家拳练手法 指内家拳练手三十五法。黄百家《内家拳法》："练手者三十五：斫、削、科、磕、靠、掳、逼、抹、芟、敲、摇、摆、撒、镰、攔、兜、

搭、剪、分、挑、绾、冲、钩、勒、耀、兑、换、括、起、倒、压、发、插、钓。”在黄百家诠《六路》和《十段锦》中，包括有其中十三字的用例。

形意拳手法 泛指形意拳系中上肢的攻防招法。主要有劈拳、崩拳、钻拳、横拳、炮拳，以及撩、挑、砸、抱、撑、推、托、插、摆、架、压、捋、挂、穿、分、盖、按、扣、贯、抖、削、掖等法，顶、掩两种肘法。其中以劈、崩、钻、炮、横为形意拳的基本五拳。

南拳手法 泛指南拳系中上肢的攻防招法。主要包括拳法、掌法、指法、爪法、肘法、桥法六类。拳法有挂、鞭、冲、劈、扫、抛、撞、盖、钉、贯、插等。掌法有推、劈、挑、拍、穿、切、托、伏、撑、插、抹等。指法有：挑、穿、抄、扎、啄等。爪法有：盖、抓、抄、撞等。肘法有：担、压、撞、顶等。桥法有：圈、盘、切、沉、劈、压、架、抽、攻、滚、截、剪、缠、拔等。还有勾法及云手等。

通背拳手法 泛指通背拳系运用上肢的攻防方法。拳法有冲点拳、钻拳；掌法有摔劈掌、拍掌、掸掌、勾挂挑掌、扑掌及按掌、穿掌等。

通备拳手法 泛指通备拳中运用上肢的攻防方法。主要有捌拳、披劈横拳、圈拳、斩拳、探海拳、扑挂掌、双撞掌、戳指掌、勒摔掌、掖掌、缠骼手、托天掌、托阳掌、打横掌、合子掌、单劈手、连环挂掌等。

劈挂拳手法 泛指劈挂拳系中上肢的攻防招法。主要有捌拳、横拳、圈拳、斩拳、扑挂掌、双撞掌，以及挂、挑、摔、掖、托、合、劈、戳等法。其中横拳也有称为横崩，圈拳称为圈捶，探拳称为探海拳。其中以劈、摔、挂、合为劈挂拳的四种基本手法。

杀手 ①南方拳技手法。指以掌缘由头前向大腿外侧下劈的动作。②太极拳术语。王新午《太极拳法实践》注：“用极毒之着制敌死命，谓之杀手。”

抹' 陕西炮捶中常用的防守与防守还击手法。即用手引开或控制、拨转对方的来势，亦可顺势发之。运用“抹”法，能够达到护己陷人的目的，使自己由被动转为主动，继而依势变招，借势还击。抹时要缩身拧体，沉气蓄力，变招还击时骤然开身、吐气、发力。

造 峨眉缠丝拳手法。即用虚招试探敌意，并严密防护己身，在运动中觅机反攻。同散打中的诱骗招法。

捅 陕西炮捶中直线戳刺类进攻性手法。其方法有捅拳、捅掌、捅肘等。捅时应注意与蹬地、错髋、拧体、顺肩、呼气等协调配合。

弔手 南方拳技手法用语。指屈肘平置于胸前(小臂垂直于地面、手心向面)，以小臂向两侧外格的动作。

切手 手法。又名斫手。以掌根外缘向下切击。

引手 试探性手法。出手在于引诱对方招架还击，以明其虚实，继而使出自己的招法。引手一般要具备一定的距离和速度，以出其不意的势态，攻击对手之不备，在招法组合中居“先锋”作用。通备拳论中称之为“遇虚则实发，遇实则虚变”。

卍字手 孙氏三十六手太极拳手法。又称“万字手”。因其手型、含义、变化均与古代经学中的“卍”字相似，故名。此手阴阳翻复、变化无常，有万变不出“卍”字之说。其手型为：两手心相对，拇指向前平伸，食指挺直下垂，中指横向内层，使三指互成直角；无名指弯屈成环状，小指微屈成勾形。练时丁八步站立，做卍字手向前下划弧，由内向上翻展，两手背相靠，食指朝上。继之两手向内翻转，由胸前推出呈抱球状(横向)。复成卍字手。用法讲究旋腕接手，沾手化手，借力发手。多用于车轮手、懒扎衣、膝底搓臂、提手上势等式中。

开合手 手法。两手向左右分开，再往里合。孙式太极拳中当转变方向时多以“开合手”相接。在较艺中也可以两手挡开对方进攻，再向里一合击对方头部。

手峰 指散打中拳、掌、指接触对方身体所使用的“面”和“点”。拳峰有面、背、轮、眼、心五部；掌峰有心、背、缘、根、指端五位。另有指之爪、勾，分指（勾）尖、勾顶等峰。用法则固势而使峰。

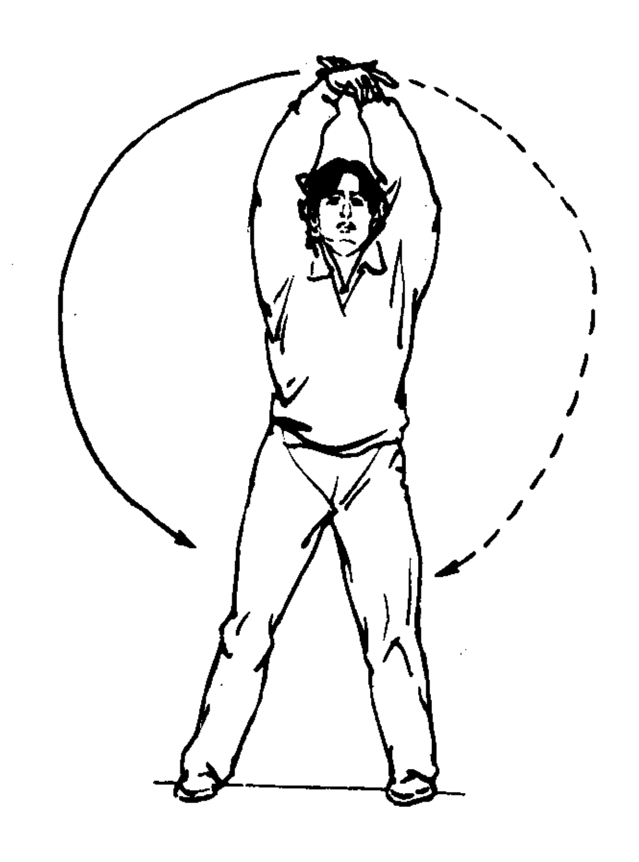
反滚臂 通备拳基本手法。两臂在滚旋中反手挥击伸臂立劈（掌沿向前向下者)，下落内旋，再反手劈出。

法根 通背拳劲力性练习法。指冷、弹、脆、快、硬五种基本劲法。通臂拳系的某些传人以其为劲法、招法之根本，故名。

发手 技击用语。指向对方使用进攻性招势。太极拳推手中常用此语。或简称“发”。武术界惯用“发出去!”、“发劲!”，通备拳战术用语中有“发头手，打二手”的要诀。

扑挂 通备拳基本手法之一。两臂腹前交叉，伸臂伸肘经头上向两侧反手劈下，两手背击于两臀侧。松肩、伸臂、收吞、开吐。扑挂，又是通备拳操膀、松肩的基本功法之一。操练时可定步作，也可

行步作。



扑　挂

翻塌　八卦掌手法用语。指由手心向上，经过内旋小臂成手心向下，随之塌腕下压，力达掌根的动作。

单劈手　①通备拳基本手法。原地操练，左右轮劈，亦称“左右单劈手”。左右臂身前交叉滚劈，左臂成立圆贴身反臂向前反手轮动，右臂掌沿朝下轮劈，下肢成左弓步，为右单劈手；右臂反轮，左臂轮劈，两腿拧转成右弓步，为左单劈手。左右臂轮换反复，成风轮状。要求松肩松臂，含胸拔背，伸探击长，拧腰切髋，身随步锉。目的在于操肩、活腰、扎桩、顺劲。②通备十二大蹚子之一。其作法，行步滚劈、左右交替，回身接势，构成趟子。特点在于运动中发手盘劲，并结合抢门揸招、行场过步运用招势。



单劈手

托手　少林拳手法。又名“托天手”。分左右势，如左手上托，右手向侧后下钩。此手用于托起对方膀臂后，乘机击其侧门。见《少林拳术秘诀》。

吊袋　通背拳手法。拳谚曰：“一拳一掌是吊袋”。以错步站立，左臂前平举，掌心朝下，右臂屈肘掌置腰侧为预备式。右手经左臂内侧向前做戳击动作，左掌变拳回收肋侧，随之向前冲拳，拳眼朝下。

红脸照镜　通背拳手法用语。两腿以错步站立，左臂前平举，掌心朝下；右手心贴至胸前为预备式；左手先内旋向下，再外旋向上抡绕，手心向上，屈肘收腕至胸前；右掌向前踏击。

抄手　拳术手法用语。指由下向上抅起对手手臂或腿脚的动作。

吞手　手法。金一明《武当拳术秘诀》释：“吞者，咽也，非吸字之运气也。咽为形，设为主，与吐字相反。防内外上中下五门，披拦截砍，双分手，双盖手，来势勇猛，即变此手法。一吞一吐，使彼莫测。退步在吞，进步在吐。然必有吞，而后有吐”。

采手　螳螂拳手法。以腕关节为轴，手由内向外或由外向内缠绕采拿。

抖铃手　通背拳手法。两腿成高虚步站立，左臂前平举，掌心朝下成直掌；右臂屈肘，掌至右侧肋部，掌心朝内；①右臂外旋，手心朝上经左臂内侧，向前做托穿动作；当穿至左手时，右臂速内旋，作踏掌动作。②左臂内旋屈肘，手经肋部卷握成透骨拳（中拳）向前做冲击动作，拳眼朝上。③右臂屈肘，掌贴蹭拳眼及内侧臂擦过，收掌至腰侧，掌心朝内。练习时可左右交替。

喙掌　南拳手法。屈臂边向外拨，边向前快速戳击，力达指尖。

插掌　手法用语。臂由屈到伸，直腕向下或斜下插击，力达指尖，动作快速有力。分下插、平插、斜插、单插和双插。

沉海手　手法用语。泛指击打对方尾骨处的动作。《拳剑指南》：“凡击人之尾脊，名沉海手。”

换枕手　手法用语。泛指用手拍击对方后脑的动作。《拳剑指南》：“凡暗自敌人背后出手拍破敌之后脑，名换枕手。”

软手　太极拳术语，犹“病手”。认为纯柔无刚则难以推掤化发。多指初换劲者，为避免偏刚而失之过软。

抽手　八卦掌掌法。指手心朝上，由前向后下拉回的动作。

贯耳锤　通背拳手法。又名单风掌。以两腿错步站立，左臂前平举，掌心朝下；右手收至腰侧为预备

式。右掌向前内旋戳击，掌心朝下；同时左拳收至腰侧，再经体侧向前摆击，力达拳眼。

贯堂手 少林拳手法。一手搂架，另一手握拳由外侧弧形贯打对方腋窝。步取顺势，稍侧身，拧腰发力。见《少林拳术秘诀》。

侧劈手 劈挂拳基础训练的一种方法。用以操练肩关节柔韧性与两臂下劈的力量。两脚开立，两臂经腹前交叉，上举至头上，随之两手臂伸直同时向两侧后下方劈至大腿外侧。

牵手 拳术手法。牵即带，借对方来力而带之。金一明《武当拳术秘诀·字解诠解》载："牵者，带也，乃彼强我弱，手交即牵，使彼立止不定，借彼势力，为吾伸缩之用也。"

封手 少林拳基本手法。即以我手封堵（关）对方之手肘，使之不能变化出招。见《少林拳术秘诀》。

挠手 通臂拳手法。指直臂向内拘挂动作，《通臂拳浅释》："挠手，与搂手大同小异，学者于字义中求之。"

垫手 技击用语。即为对手作陪练的手法。

带手 八卦掌掌法。指臂内旋，手心向下，虎口张开，（似抓一物）由前向后下拉的动作。

牵沿手 少林拳手法。又名"猿手"、"阴阳回环手"。正面取势，双手作顺逆式环转，如双推手之状。前手阴阳互用。交手可于转绕中取格、拦、封、搂、牵、推诸势。见《少林拳术秘诀》。

砍挑手 少林拳手法。又名"切手"。因出手如刀切物而得名。砍有单双之分。单砍为一手挑拨，一手砍击对方臂、腿等处；双砍则长短齐出，连挑带砍。无论单双出手，均须侧身斜砍。见《少林拳术秘诀》。

毒蛇寻穴手 少林拳手法。一手盖压，另一手俯掌平插对方咽喉。挺指直腕，力注指尖。见《少林拳术秘诀》。

点睛手 螳螂拳手法。小指、无名指微屈，拇指、食指、中指伸直，点击对方的眼睛，故名。

穿臂 八卦掌手法用语，亦称"上格"。臂由屈到伸，掌指并拢向斜上方沿对手劈下之臂的下缘上伸；使对手劈劲沿我小臂滑泄。

拿手 少林拳基本手法。以拇指、拇食指或拇食中三指拿捏对方之关节与穴位，使之不能动弹。此法统属擒拿手，有单拿、双拿之分。

晃手 八卦掌手法用语。亦称"慌手"。曹钟昇《曹氏八卦掌谱》注："凡以手作虚着，引敌眼目注视，而乘势出余手或腿击其未注意之处，皆为晃手或慌手。"

破瓜手 少林拳手法。即以单（俯）拳直击对手人中穴。"破瓜"乃指破面。如其先出手，则另手辅之以格档或搂盖。格、打同时。击时多取拗势高桩，并应拧身探臂。见《少林拳术秘诀》。

铁帚手 少林拳手法。以掌刷扫对手双眼。或实击以伤目，或虚势以障眼。挥扫宜突猛。见《少林拳术秘诀》。

指挑拍 通背拳手法。两腿错步站立成高弓步。左臂外旋，经体前上举，右臂屈肘，手收至腹前；然后左臂直肘内旋，经体前向下做拍击动作。

剪手 少林拳手法。又名"金叉手"、"双阳踏手"。两手分开，向内平行截砍而相交剪。一般为阳手相剪，一分即变阴手，乘势插点对家肋、咽、目等处。见《少林拳术秘诀》。

钩手 通臂拳手法。即钩挂之意。指臂内旋或外旋，手心向内或向外做钩挂动作。《通臂拳浅释》："钩手，钩挂之意，以己手钩挂敌手，不使逃手也。"

随手 手法用语。若对方用滚手进击，我可随对方的滚转而缠拿，左右斜引，使之落空。

掳手 手法用语。五指卷屈抓握对方手臂，随即向怀里上引斜拉。与刁手用劲方向相反。

援手 手法用语。金一明《武当拳术秘诀》释："援字者，乃演吾手活泼，效猿猴之捷动，倘彼手未落，即用此手以援救之。"

领手 手法用语。两手微屈臂掌心向上，用托劲向上领。向恺然等著《拳术·论领手》中载："领手之用，无分正侧，凡上半部来之手，俱可以领手应。"

圈手 手法用语。又名圆手，即用手划一圆形。金一明《武当拳术秘诀》释："圈者，圆也。此手少林派则谓之圆手，即举手划一圆圈之意。"

插手 手法用语。用掌、指直击对方。金一明《武当拳术秘诀》释："插者，刺也。坚而入之也。……全在一股坚劲之功。"诀曰："还手无须再转身，顺其来势击其人，要知一拨随时插，莫待稍停彼已伸"。

捺手 手法用语。捺即按之意。金一明《武当拳术秘诀》释："捺者，按也，乃须吾手练熟一股沉重活动之力，至于坚紧稳熟，跟彼方向，沉按不离，为吾得展施之用也。"其诀曰："捺字原理拍字连，披拦按抚意沉然，未黏粘处分虚实，个裹玄机在两肩。"

掩靠 八卦掌手法用语。指屈肘，以小臂向内、外横格的动作。向内格为"掩"；向外格为"靠"。曹钟昇《曹氏八卦掌谱》注："掩者，以我臂向我之里门闭住敌之来臂；靠者，乃向外闭住。皆格之使离开我也。"

提手 手法用语。向恺然等著《拳术·论提手》中释："提手在敌人已逼近正面，掌不得吐，故以此击之。其法曲腕屈肘，循腿因肩之势往上提，意欲以手背击人下颚。"

逼手 少林拳基本手法。在封手的同时，乘势进步发力逼位，使之立足不稳而失势。见《少林拳术秘诀》。

搂手 手法用语。指反手由前向外向后弧形搂拨。拇指分开，手心朝外，以掌沿用力。通背拳手法。即钩搂之意。指向内直臂屈腕钩挂动作。《通臂拳浅释》："搂手，钩挂敌手，直向里搂之意。"

缠手 ①手法用语。泛指以腕关节为轴，手掌由内向上向外缠绕，同时前臂外旋，反手向外上抓握的动作。擒拿中即为缠腕技法。②少林拳手法。又名"蛇缠手"、"阴牵沿手"。侧面取势，双用阴手。前手向内缠拿，后手自对侧腋下伸出，先击对方腋窝，继之往回勾搂格压。见《少林拳术秘诀》。

群捉 通背拳手法用语。拳谚曰："左右闪展打群捉"。半马步站立，左拳前平举，右掌置胸前为预备式。右掌向前向下划弧变拳收至胸前；左拳向下经体侧向后、向上、再向前下砸，拳眼朝上，力达拳轮。

摇膀手 手法用语。又名蝴蝶手。一掌掌心朝外经异侧胸前内旋架至头上；同时另一手以爪经腰间向前击出，力达掌根。

缠髂手 亦称"缠髂掌"。通备十二大蹚子之一。手臂由腰间向后向上经同侧髂部再向前推击，掌心向下；扣腕、伸臂成瓦面掌横击。作缠髂手时，拧腕、切胯、顺肩，力达掌沿，高与肩平。



缠髂手

撇手 手法用语。从侧面以腕部向下压对方手腕。向逵著《拳术·论撇手》释："撇手之用，由侧面以攻人者也。敌直来，吾直应，恐力不及，故转侧面避其锋，即以吾腕压敌腕而进。"

照风手 少林拳手法。又称"招风手"。指单拳由外侧弧形贯打对手耳根，力达拳面的动作。如对方先出手，则另手先事封压，而后迅即走外。见《少林拳术秘诀》。

舞花手 手法用语。有大、小舞花之分。两手相交，以掌根为轴，翘腕往复转绕，是为小舞花。务使两手张开，如花叶；两臂相交，以肘关节为轴往复转绕，是为大舞花。擒拿中"小舞花"亦为擒手。

劈山炮 通背拳手法用语。两腿成高虚步，左臂前平举，手成立掌；右臂屈肘，手至腰侧。随之左臂向下经体侧向后、向上绕环，掌变拳由上向下做屈臂抡砸动作；抡砸后手臂回收肋侧。右臂伸肘向前做戳击动作。其意用于防守反击。

撣手 通背拳手法用语。两腿前后开立成高弓步，左臂前平举成扁掌式；右臂屈肘，前臂放松在异侧太阳穴处划弧，然后突然抖腕甩掌向前做直撣或斜撣动作，力达掌背。

擒手 少林拳基本手法。以手抓住对方之手臂或其他部位，使之不能逃脱。此法属擒拿手。有单擒、双擒之分。

撒手 手法用语。发手以挡开对方来拳。金一明《武当拳术秘诀》释："撒者，放也，又发也。……彼如前进，吾亦前进，发手以挡之，勿怯勿离，若彼力猛，即用此手法。"

扣爪掐喉 南拳手法。臂由屈到伸，以扣爪扣卡敌方之喉部。

托阴手 手法用语。泛指击打对方阴部的动作。《拳剑指南》："凡击人之肾阴，名托阴手。"

灌穴 手法用语。指打击对方肩峰合缝处的动作。《拳剑指南》："凡击人之肩窝合缝凹处，名灌穴。"

撞碑手 手法用语。泛指用手直击对方胸膛的动作。《拳剑指南》："凡直击人之胸膛，名撞碑手。"

掛边手 ①手法用语。指用手击打肋部的动作。《拳剑指南》："凡击人肋下空处，名掛边手。"②少林拳手法。一手搂格（架），另一手握拳由外侧弧形贯打对方肋下。前取顺势，稍侧身，拧腰助力。见《少林拳术秘诀》。

贯膛手 手法的一种。泛指击打对方腋窝处的动作。《拳剑指南》："凡灌人之腋窝，名贯膛手。"

孩儿红 手法用语。泛指击打对方眉心穴的动作。《拳剑指南》："凡打击人之眉心穴，名孩儿红。"

金钱穴 ①穴位名。即太阳穴。②手法的一种。泛指击打对方左右太阳穴的动作。《拳剑指南》："凡打击敌人之两太阳穴称金钱穴。"

拳法 手法之一类。泛指拳的攻防运用技法。一般以拳面主于冲、点，拳轮主于抡、砸，拳背主于劈、

摔，拳心主于勾、压等。不同的拳型，其技法侧重亦不同。如透骨拳多用于点。

匕首拳 通背拳拳法。一臂屈肘置掌，向外划弧做刁掠动作收至胸前，随即变拳向后经上向前做下砸拳动作，力达拳轮。

上勾拳 散手拳法。屈肘，拳心向内，拳由下向上弧线击打，拳面向上，然后迅速收回，击拳时，另一拳保持在面部。

飞拳 少林拳拳法。指拳心向内或向下，由胸前向同侧斜上挥击，力达拳背或拳轮的动作。

勾拳 散手拳法。指拳由前下向前上勾击对方胃部或腹部的拳法。勾拳之臂微屈肘，拳心向内，力达拳面。

扑翼 拳法用语。两手推拳，两臂由下向侧上方用力上击，拳心朝下。其势如鸟展翅，故名。

正拳 太极拳拳法。徐致一《吴式太极拳》云："向前伸出或者向里收回，所握之拳虎口朝上都为正拳。用拳时很少用转腕转膀的动作，正拳是唯一没有旋转动作的拳式。"

扫拳 南拳拳法。直臂自侧面向前、向后平扫或斜扫横击，力达拳背或拳眼、拳轮。分向里横扫、向里斜扫、向外横扫和向外斜扫等。

扣拳 拳法动作。亦称擂拳。指屈臂、拳自上向下的弧形击拳动作。力达拳面。分为前扣、斜扣、侧扣三种。

冲拳 拳法动作。泛指拳由腰间直线或旋转向外冲击的动作。包括前冲拳、上冲拳、侧冲拳、下冲拳等。分"平拳"、"立拳"（正拳）两种。力达拳面。

冲点拳 通背（臂）拳主要拳法。拳从腰间直向前冲点，速度要快，力达拳尖。

抛拳 南拳拳法。拳自下向上呈环形运动，臂微屈，力达拳眼或拳背。分前抛、上抛两种。

抄拳 南拳拳法。拳自下向前上方抄起击打，高不过头，臂微屈，力达拳面，拳背朝前。

钉拳 南拳拳法。屈肘，拳自上向下击出，用力短促，力达拳面。

抖拳 也称"弹拳"。由腰、肩、肘及腕发出一种弹力，使拳向前或向左右抖动击出，力达拳面、拳背。

拧击 拳法用语。指在伸肘冲拳将要接触目标时，迅速内旋前臂的动作。

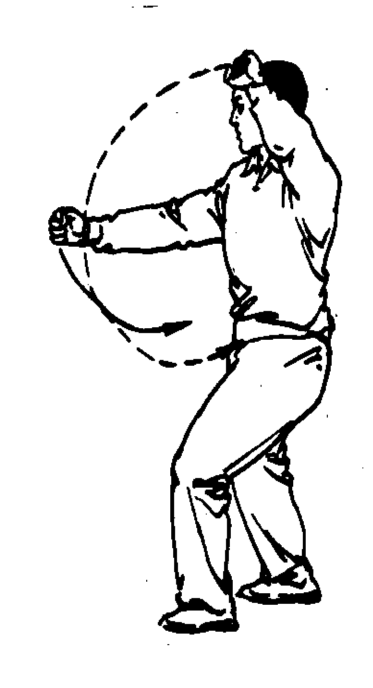
贯拳 南拳拳法。拳从侧下方向斜上方弧形横击，臂微屈，拳眼斜向下，屈腕，力达拳面。分上贯、下贯、单贯和双贯。

顶拳 拳法用语。顶法有二：一为屈臂向前或向对侧顶击，俯拳直腕，拳面向前或向外。顶击动作应短快而有弹性，内劲寸发，屈臂沉肘。二为直臂向前顶击，俯拳直腕，拳面向前，以腰背发力，直臂顶肩。

抱拳 ①预备势。并步站立，两手握拳，屈肘上提，抱于两腰侧。抱拳时两肘里夹，两拳贴腰，拳心朝上，挺胸立腰，收腹敛臀、夹腿。②拳家礼节。旧时武道同行见面时抱拳打躬，以示敬重恭谦。抱法为右手握拳，左手为掌，两手抱握屈肘于胸前，拳心向下，掌指向上。现被作为武术教学和竞赛中的礼仪。

标拳 少林拳拳法。指由拳心向上、内旋向前冲出成拳心向下、拳面向前的冲拳动作。

炮拳 形意拳基本拳法，"五行拳"内容之一。其势一拳先拳心向里，然后屈臂垂肘，由前向外内旋格架，拳高过头，拳心向外；同时，另一拳向前（或斜前方）内旋冲出，虎口向上，高与肋平，顺肩垂肘，力达拳面。



炮 拳

挂拳 南拳拳法。拳自上向下作快速扣击动作，力达拳面。分长挂拳、短挂拳、斜挂拳、双拳分挂等。

架拳 拳法用语。屈臂握拳，由内向上、向外撑架，同时小臂外旋，拳心翻向外。现代长拳多架拳于头之外上方，传统拳种多架于额角。

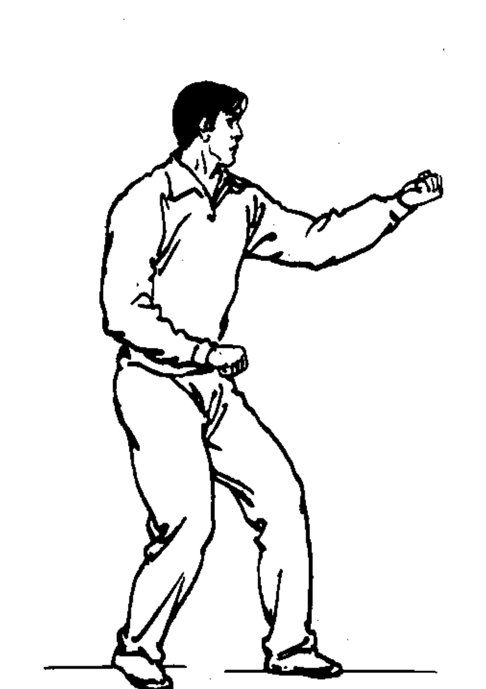
控卷 控拳二字的古写法。即握拳。见《史记·孙子吴起列传》，司马贞《索隐》曰："捲即拳也。"控拳就是握拳，后世拳家常用"控拳而斗"表示有准备的进行搏击。

点捶 螳螂拳拳法。拳握紧，凸出中指根节，向前点击。

栽拳 ①拳法用语。亦称栽捶。两腿前后站立，直臂上举或后上举，屈肘收臂向下或前下方栽击。拳心向内，拳面朝下，高与裆平。下栽时手臂快速伸直，力达拳面。②拳型方位用语。指拳面朝下的状态。

钻拳 ①通背（臂）拳拳法。前臂外旋，拳心转向上经身前向前方钻出，高与鼻平或与肋平。②形意拳基

本拳法，“五行拳”内容之一。其势一手握拳，经胸前向前上方外旋冲出，拳心斜向上，高与鼻平，顺肩垂肘，力达拳面。



形意拳“钻拳”

斩拳 ①通备拳拳法。以拳轮为力点，以前臂为半径，由上向下成斜面斩击，并要有弹性。向内侧斩击为“内斩拳”；向外侧斩击为“外斩拳”。 ②长拳拳法。竖肘握拳，由外上朝内下斜向斩击。以拳轮着力，使弹劲。劈挂拳、长拳、红拳、南拳等多用之。

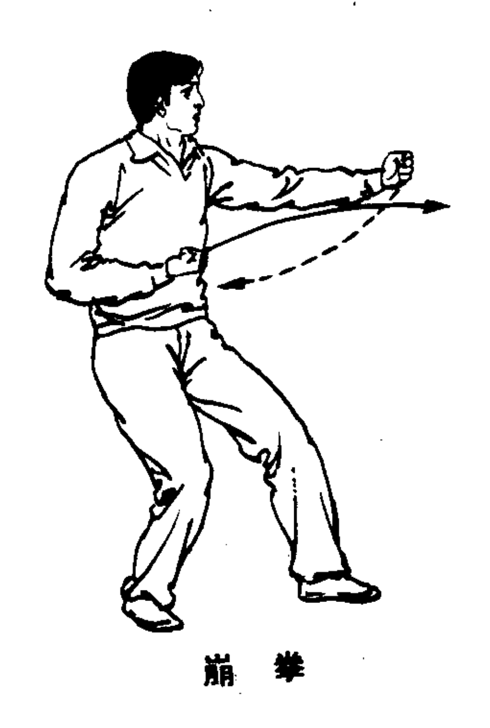
鸳鸯拳 散手拳法，是散打格斗的一种预备势。具体姿势是：两脚错步站立，前脚尖微扣，后脚尖向外斜45°，两膝微屈；前臂（与前脚同侧臂）平举成顺势，肘弯屈至约大于90°，肘尖向下，前手握拳，高与鼻齐，拳心向斜下方；后臂屈肘于胸前，肘尖下垂，后手握拳置于前肘关节内侧，拳心斜向下；重心在两腿之间；眼视前方。

盖拳 拳法。拳自上向下呈弧形运动，作下盖的动作，臂微屈，力达拳面。

砸拳 拳法动作。屈臂握拳由上向下砸击，以拳背着力。套路中多与对侧手掌合击。长拳类、陈式太极拳等多用之。

假拳 拳法用语。伪法之意，亦名虚拳。泛指声东击西的各种拳法。《拳剑指南》：“假拳最要之诀，出拳须神速，如欲击敌之颔部，先用左手向敌人之胸部作攻击之势，敌手注意掩护胸部，我即乘隙，猛向颔部击去，此为极活动最高妙之手法。”

崩拳 形意拳基本拳法。“五行拳”内容之一。其势一手握拳置于腹腰际，拳心朝上，然后平直向前内旋冲出，虎口朝上，高与肋平，顺肩垂肘，力达拳面。



崩 拳

探海拳 通备拳拳法。握瓦棱拳，拳心向下成俯拳，由后经肩上髂侧向前上方击出。出拳时，拧腰切胯，吞胸顺肩，放长击远，力达拳面，高与头平。

圈捶拳 通备拳拳法。又名“圈捶”。一手握拳，由外向里弧形横击。拳心向下，以腰带臂，臂微屈，腕内扣，高与耳平，力点达拳面。螳螂拳亦有此法，分里、外圈捶，法同上。

插拳 拳法用语。拳向前、向侧等不同方向快速插出，力达食指、中指和无名指第二、三节指骨。南拳中一般用羌子拳做前插、上插、反臂斜下插等。

砸顶 通备拳拳法。属手脚并用的招势。顺势，下盘顶场腿法，上盘劈拳砸下。二者同时发手，同达力点。通备拳称此类招法为“硬招”、“强攻”。砸拳、顶场（踢）的同时，上体后引，以增加攻击长度。

握拳 四指的第一、二、三指节依次向内卷屈，拇指扣压于食中指第二指节。各家要求不尽相同，握拳有紧、松、空之分，拳面有平、斜、凸之别。

搠拳 通备拳拳法。手握成掘拳（见“掘拳”条），由后向前突然击出，高与面平。出拳时松肩伸臂，冷弹疾抽，放长击远。

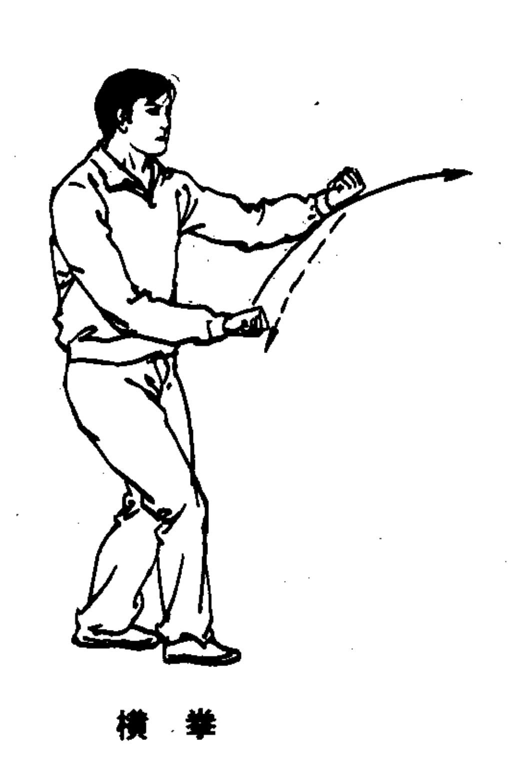
开门砲 通备拳主要拳法之一。①主要功法之一。属操肩、操腰、活身、和装发横劲的基础练习。右势向左插步，随即成左弓步；左臂由外向内划圈，当开左步时，右掌由后向前向左下横击，掌心向左。左臂收屈小臂收抱于右掌内侧；变作左势时，两臂前后伸开，右步向前，左插步一右弓步，右臂后动，横击左掌。动作要点：松肩、伸臂，吞胸拔背、拧腰、切髋、顺肩。上中下三盘成一整劲。②十二大蹚子之一。

摆拳 散手拳法。指我拳由外向前、向内横击对

方耳部的拳法。摆拳之臂微屈肘，拳心朝外下方，力达食指根掌指关节部。

截拳 拳法。握拳屈肘由胸前向同侧斜下方截击，力达拳轮。亦有向斜上方截者，方法与之同。要求截猛收疾，用弹劲。长拳类型的拳种多用之，翻子、戳脚中亦有类似拳法。

横拳 ①形意拳基本拳法，“五行拳”内容之一。其势以一臂平举体前、手心向上为预备势。然后，另一拳（拳心向下）从前举臂下经其异侧斜前方向同侧斜前方弧形伸出，同时小臂外旋至拳心向上，拳高与胸平，顺肩沉肘，力达拳面及前臂；同时，原前举臂内旋收回。②通备拳主要拳法。手型成瓦楞拳，拳心向下，手臂由内向外拦腰横击。以腰带臂，松肩伸肘，力达拳轮。向右横击为“右横拳”，向左横击为“左横拳”。明代戚继光《纪效新书·拳经捷要篇》中有“装腿横拳相兼”句。



横 拳

劈拳 ①拳法动作。指拳由上向下快速挥击，力达拳轮的动作。②形意拳基本拳法，“五行拳”内容之一。其势一手握拳，经胸部向前上方外旋伸出至口前，拳心朝上；紧接向前，内旋变掌劈出，手指高与鼻平，顺肩垂肘，力达掌根。亦有劈出时，仍为拳者，拳眼朝上，力达拳面。

撞拳 拳法。屈肘或微屈肘，肌肉紧张用力，短促发力向前撞击，力达拳面。分长撞和短撞。

撩拳 拳法用语。拳自下向前上方弧形直臂撩击，力达拳眼或拳心；反撩拳力达拳轮或拳背或拳心。分前撩（即正撩）和后撩（即反撩）。

劈砸锤 通背拳拳法。两腿成高弓步站立，左臂持拳前平举，拳轮朝下；右臂屈肘持掌横至胸前。其动：左臂内旋屈肘，并以肘关节为轴，划弧刁掠至异侧胸前；同时右臂伸肘，掌变拳向下经体后，向前做抡砸动作，力达拳轮。练时左右交替。

鞭拳 南拳拳法。指用拳背由前向后平抡，力达拳背的动作。分长鞭、短鞭、双拳分鞭等。

掌法 手法之一类。即手掌攻守演用技法。其掌沿、掌心、掌背、掌根、掌指各有侧重。掌沿主砍、削、劈、截；掌心主扑、扣、按、搧；掌背主掸、摔、盖、提；掌根主推、塌、掖、撞；掌指主穿、插、兜、挑。

大引手 通背拳掌法。两腿成高虚步站立，左臂弯屈至肩侧叠肘，掌心朝上，右臂前上举，掌心朝上成直掌式姿势。其动作：右臂不动，左臂内旋、直臂经体侧向下、向后、向上抡绕至前上举；两臂再同时向下经体侧，向后向上做抡绕动作，力达掌根。然后左臂成前上举，右臂成肩上叠肘姿势。练时左右交替。

中心掌 通背（臂）拳掌法。指用掌心或掌背击彼胸口部动作。《通臂拳浅释》：“中心掌，击敌中胸部。”

父子掌 南拳掌法。前手做“喙掌”动作，同时后手横掌护于前臂肘内侧。常用右掌在前，左掌在后。参见“喙掌”条。

反背掌 通背拳掌法。又名引手掌。直臂持掌前上举成直掌式，手心朝上；随之向前下方击掌，力达掌背。

勾挂挑掌 通背（臂）拳掌法。简称“挑掌”。侧掌由下向前、向上挑起，同时前臂屈收向后勾挂，力达拇、食指。要求上挑时松肩直臂，勾挂时动作陡然。

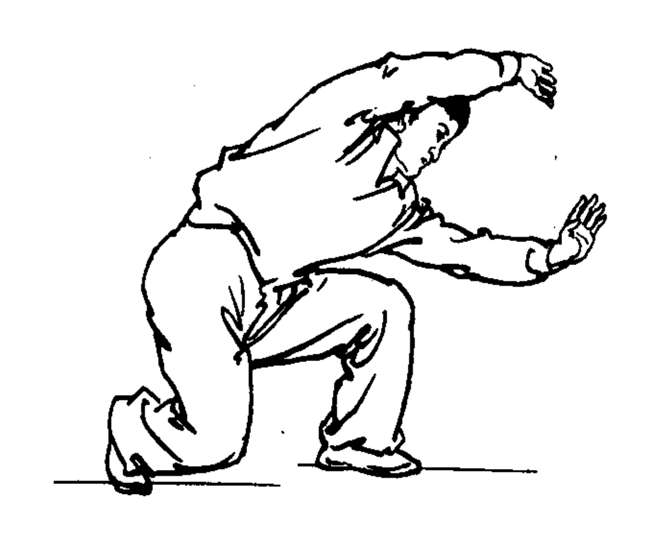
双盖掌 通背拳掌法。两腿成高虚步站立，两臂前平举，胸前交叉，手心均朝下；随之两掌做向下盖扑动作。然后两臂经体侧上举，至头上相交，再向下做盖扑动作成开始姿势。

切掌 南拳掌法。俯掌沿另一臂下方向前切出，力达掌外沿。分下切、单切和双切。

云掌 八卦掌掌法。指屈肘，以手掌在头前上方或头上方环绕运行的动作。云掌要圆活流畅。

双撞掌 ①八卦掌法用语。指双手推的动作。孙禄堂《八卦拳学》：“双手推者，即双撞掌也”。近世练法，多以掌心朝前，指尖朝内，臂肘屈圆向前撞击。②通备十二大蹚子之一。两手呈八字掌，虎口上下相对，两手相距与肩同宽。撞击时，两手从腰间侧身向前撞击，上体随之侧倒，腰部侧身上提，两臂与上体成一整劲，力点达两手掌心。左右交互撞掌，左手在上为左势双撞掌，右手在上为右势双撞掌。下盘用跟

步行进成趟子。



通备门"双撞掌"

扑挂掌 通备劈挂拳掌法。简称"扑挂"。两臂腹前交叉,由下向上经头上向两侧分击,前臂外旋,掌背向下,击于臀部两侧。做扑挂时,上体含胸收腹;向上分挂时,松肩、伸臂,疾速向两侧反臂摔击,上体随之展胸立腰。

扑掌 通背(臂)拳掌法。扑掌时,双掌同时由下经胸前向下扑,力达掌心。动作要求:两臂先屈后伸,经胸前弧形下扑,松肩、松臂,放长击远,两掌着力均匀。

打横掌 通备拳掌法。简称"打横"、"横掌"。手臂由异侧向同侧平胸挥臂横击。掌背或掌沿向前,以腰发力,腰随臂转,松肩伸臂,含胸收腹,力达掌背或掌沿。

合子掌 又名"合叶掌",简称"合掌"。①通备劈挂拳掌法。两手掌相叠,掌指相对,掌心相合,由后向前撞击为合掌。上体吞胸拔背,收腹坐髋;前手合腕,手背朝前,后手推击,高与胸平,力达前手掌掌背。②红拳招法。两掌相合为一掌,专以掌背击打。出手即以合掌扑其面。若对方招架,则旋腕翻掌继扑之,势如牛舌卷草,左右翻打不息。须腕活,换掌辅以进步,发手带擀劲、挤劲。



通备劈挂掌"合子掌"

托天掌 通备劈挂拳掌法。手掌由下向上贴胸翻转上托至头上,掌心朝上,掌指朝侧。伸肘、伸臂,手腕反翘。

托阳掌 通备劈挂拳掌法。仰掌由下向上为托阳掌,掌心朝上,掌指朝前。上托时,高不过头。一手上托为单托掌;两手上托为双托掌。

伏掌 南拳掌法。屈臂由外向里旋,并向下按,力达掌心。

列掌 通臂拳掌法。泛指持掌由傍侧做击打的动作。《通臂拳浅释》:"列掌,列者傍也,由傍侧击之掌。"

老阴手 手法用语。指臂外旋至手心朝外,虎口向下的掌式。

老阳手 手法用语。指臂内旋至手心向外,小指侧向上的掌式。

阴掌 通臂拳掌法。泛指以掌心做击打的动作。《通臂拳浅释》:"阴掌,以掌心击打也。"

阳掌 通臂拳掌法。泛指以掌背击打的动作。《通臂拳浅释》:"阳掌,以掌背击打也,即引手掌也。"

托掌 ①手法用语。泛指仰掌由下向上的动作。②手型方位用语。参见"掌"条。

似箭手 通备拳手法。属吃招还招,两掌并用的招法。右手架格、左手挂带,随即以左手掌指还击。要求收势如绷弓,出手如穿箭。

迎面掌 通背(臂)拳掌法。泛指用掌背或掌心向彼面部摔击动作。《通臂拳浅释》:"迎面掌,击敌面部自口前正中出之。"

抖掌 南拳掌法。分单抖掌和双抖掌,即单掌或两掌自下而上(或由内向外)颤臂弹抖,略屈肘,力达掌背。

抹掌 掌法用语。俯掌沿另一臂上方,向前柔劲抹出,力达掌外沿。

拨掌 八卦掌掌法。指臂微屈,屈腕内旋成指尖向下,以掌外沿着力,向外侧平格的动作。

拍掌 掌法用语。①泛指俯掌由上向下拍击,力达掌心动作。通臂(背)拳尤重拍掌,以此为基本掌法之一。练习时要求松肩、直臂、伸肘,放长击远。②南拳掌法。臂微屈,直腕向下,力达掌心或掌背。分正拍、反拍、横拍。

单晃掌 通背拳掌法动作。两脚错步站立,一手叉腰;另一手前平举,掌心朝下,随之向下经体侧向后,再向上、向前直臂绕环成立圆。

亮掌 掌法用语。垂臂松腕,由下向外上方摆起,掌心朝下。当摆至头侧时突然抖腕翻掌,臂部呈弧形并固定不动,掌心朝外上方。是为定势亮相之上盘技法,长拳类拳种多用之。

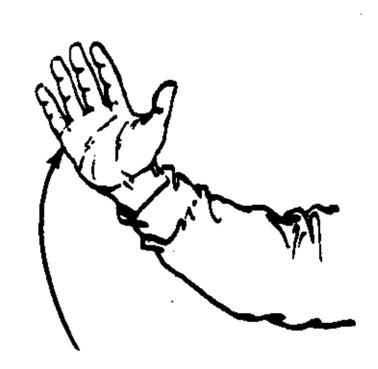
按掌 掌法用语。小臂内旋翻肘，手掌自外向内向下，或由上向下按压至腹前(体侧)，掌心朝下。单掌下按多掌指向前，双掌下按多掌指朝内。长拳类多从直臂始，太极、八卦则多取卷臂式。

标掌 南拳掌法。肌肉紧张，短促用力前伸，力达掌尖。分直掌前标、俯掌前标和仰掌前标。

叠掌 南拳掌法。一手成伏掌，另一手掌心紧贴伏掌掌背，拇指紧压挠腕关节，余四指并拢紧握掌边。

穿掌 掌法。掌沿另一手臂、大腿、肋部或身体某一部位穿出，力达指尖。向前穿为"前穿掌"，向上穿为"上穿掌"，向侧穿为"侧穿掌"，向后穿为"后穿掌"。

挑掌 手法术语。指翘腕立掌，由下向上挑起的动作。挑掌分直臂和屈肘上挑两种做法。长拳、少林拳多用此法。



挑掌

盖掌 掌法。一臂屈肘由外向内盖压击掌，掌心向下，掌沿向前，高于肩平或至胸腹。

鸳鸯掌 散手拳法动作，散打格斗的一种预备势。基本姿态同鸳鸯拳，唯两手是侧立掌。参见"鸳鸯拳"条。

圈掌 掌法。通臂拳六基手之一。两手上下交互划圈于胸前，用劲脆弹。有顺逆、上下、大小、内外、左右之分。其式为：一手由下而上，由内而外划圈，以掌向前摔出，另一手由上而下，由外而内划圈，以臂屈肘掠回，拍贴于腹，两手交错于胸前。以攻防兼顾为特点。以丁、虚、弓、马为基本步型。

推掌 掌法。掌由腰间旋臂向前立掌推击，力达掌根或掌外沿。分单推掌、双推掌、横推掌、工字双推掌等。

探掌 八卦掌掌法。指仰掌向前迅速伸出，臂微屈，掌高与肩平，力达指尖的动作。

掸掌 通背(臂)拳掌法。分直掸与斜掸两种。上臂上举，前臂放松，突然抖腕甩掌向前(斜前)掸出，掌心朝上，高与肩平，力达掌背。要求松肩、松臂、松腕，甩抖陡然。

勒摔掌 通备拳掌法。简称"摔掌"。分正摔与反摔两种：正摔时，掌心朝下，大臂挥动，由后向上向前向下摔击地面；反摔时，手背朝下，挥动大臂，滚旋小臂经身体异侧向下摔击。抡摔时，松肩伸臂，放长击远。着力时，手掌陡然用力。

掖掌 ①通备拳掌法。仰掌前伸，手臂在将直未直之时，前臂突然内旋，掌心转下，向前翻转成横掌击出。掖掌时，向下翻掌不可大于一掌距离。下掖时伸臂松肩，力达掌沿。②八卦掌掌法。指臂内旋成手心向后下、手指向前，掌沿肋向侧下方按出，力达掌根的动作。

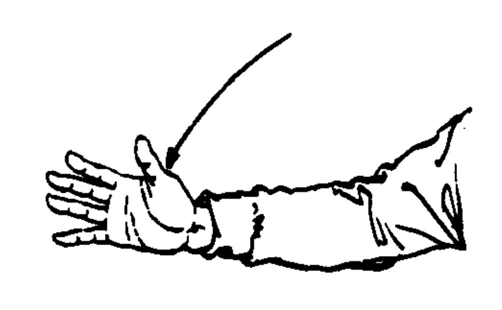
摔掌 通背(臂)拳主要掌法。泛指直臂侧掌摔击动作。向前下方为前摔掌，向侧前下方为斜摔掌。《通臂拳浅释》："摔掌，以摔击力出掌也。"

摆掌 八卦掌掌法。指手臂平举，向左、右侧平扫，力达掌外沿的动作。

摔劈掌 通背(臂)拳主要掌法。简称"劈掌"。侧掌由上向下松臂劈出，放长击远，力达掌外沿。势向前下为前劈；向侧前下方为斜劈；立圆下劈为抡劈。要求松肩、松掌、伸肘、直臂。

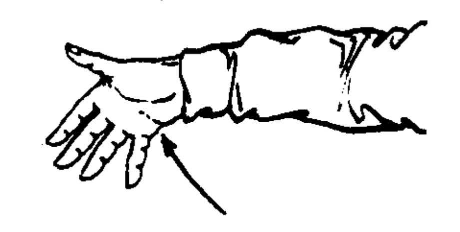
踏掌 通背拳掌法。一臂持掌前平举，手心朝下成直掌式；然后向下做探踏击掌动作。其意：用于踏击对方。

劈掌 ①拳法用语。泛指手掌由上向下劈的动作。②通背拳五行掌之一。有前劈、斜劈和抡劈三种。两腿成高虚步站立，左臂屈肘，经体前上抬，当抬至肩高时，前臂微内旋做向前、向下劈击动作，力达掌外沿；同时另一臂屈肘外旋，同下劈臂在体前做相擦动作，此为前劈；向侧前下方劈掌为斜劈；抡臂成立圆后下劈为抡劈。



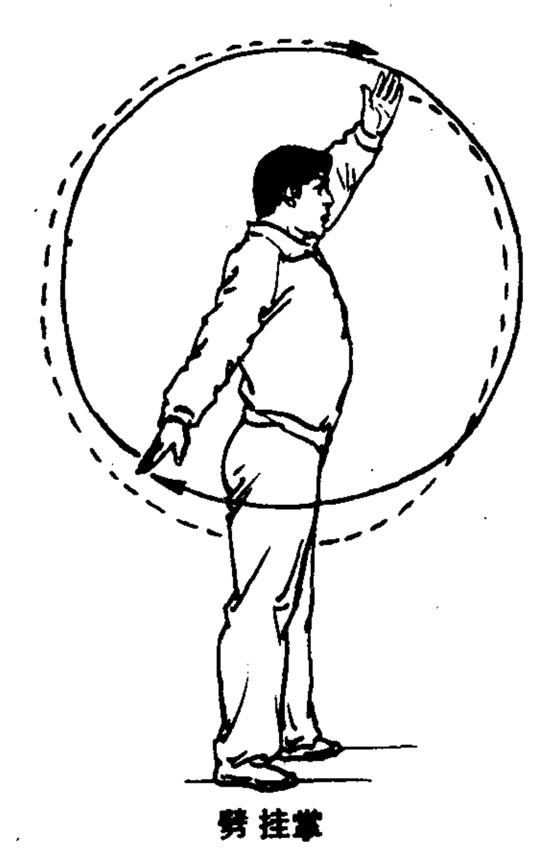
劈 掌

撩阴掌 掌法用语。指以掌由下向前上撩击对方裆部动作。多与掤架、搂格等动作配合使用。劈挂拳、红拳、六合拳、秘踪拳等拳种一般都有此掌法。



撩阴掌

劈挂掌 通备拳基本掌法。①劈掌与挂掌。属操肩、松臂、活腰的基础练习。两脚开立，约与肩宽，挺膝，十趾抓地；一手叉腰，另一手向前或向后成立圆抡动。两手交互进行。要求伸臂、松肩、松掌，上抡贴耳，下抡贴腿；上体正直，两眼平视。②连环劈挂掌。左右臂先后向前抡劈，为连环劈掌；左右臂先后向后抡挂，为连环挂掌。合称为"连环劈挂掌"。做法要求同前，唯左右臂成立圆，忌交叉。下盘可站立，也可下马步桩。



劈挂掌

撑掌 掌法。掌心由上向下用力压撑，力在掌根或掌外沿。掌指可并拢也可微张开。

磨肋掌 八卦掌掌法。指屈肘、内旋前臂成掌心向外，掌指着力沿肋向身后伸出的动作。

踢掌 通臂拳掌法。泛指掌心向下做按踢的动作。《通臂拳浅释》："踢掌，以掌心落实，拍击之也。"

戳指掌 通备劈挂拳掌法。是属"通备十二大蹚子"之一。掌心朝上，掌指朝前，一手经腰间从另一手臂内旁出，力达于掌指。



戳指掌

钻心掌 通背（臂）拳掌法。泛指用掌击彼心口处的动作。《通臂拳浅释》："钻掌，击敌心口部。"

斩龙手 掌法用语。泛指用掌击打对方前臂尺骨脉根处的动作。《拳剑指南》："凡用掌击人尺脉脉根，名斩龙手。"

双刀斩鼠 掌法用语。泛指用两掌砍击对方膀部的动作。《拳剑指南》："凡用双掌斫人之膀肉，名双刀斩鼠。"

指法

手法之一类。分单指、并指、分指之用。主要方法有点、顶、戳、按、推、弹、挖、夹等。多用于点穴和擒拿。如少林金针指、金剪指、三阴指（又称鼎足指）、铲指等。

南拳指法 南拳指法主要有仰手标指、俯手标指和侧立手标指等。在福建称单指插、单指点、双指插、四指插和五指插等。常用的有：①单指插：食指单前插或扣腕下插。②双指插：双指即食、中两指併拢前插、上插或横插。分俯掌双指和仰掌双指。指的运用方法还有挑指、冲指、穿梭指、双抄指、单扎指和啄指（分下啄、上啄、前啄、侧啄）等。在攻防演练中，要求指尖坚硬，指力透达、集聚。

三阴指 少林拳指法用语。指以三指出击。《少林宗法·技击术释名》："三指，称三阴指，又称鼎足指"。

金刚指 少林拳指法用语。指以一指出击。《少林宗法·技击术释名》："一指，少林称金刚指，通称金针指。"

金刭指 少林拳指法用语。指以四指出击。《少林宗法·技击术释名》："四指齐出，称金刭指。"

金剪指 少林拳指法用语。指以两指出击。《少林宗法·技击术释名》："二指，称金剪指"。

铁扫手 指法用语。泛指用指戳击对方眼睛的动作。《拳剑指南》："凡用指掌扫击人之眼珠，名铁扫手。"

毒蛇寻穴手 指法用语。泛指用指插击对方咽喉处的动作。《拳剑指南》："凡用手指插人之咽喉，名毒蛇寻穴手。"

勾法

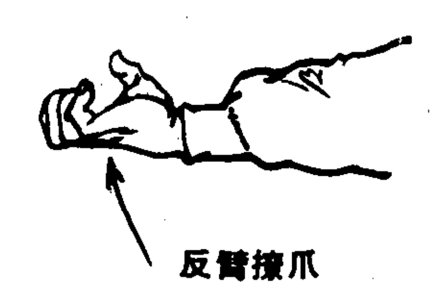
手法之一类。泛指勾的攻防运用技法。一般以勾搂带防守，以勾顶撩击，以勾尖啄击。运用中要求五指撮拢捏紧，腕部灵活。

爪法

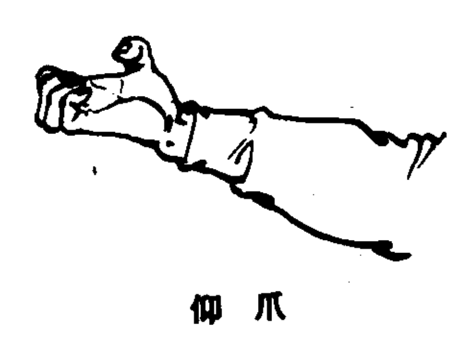
手法之一类。泛指爪的攻防运用技法。一般多用勾搂动作，分仰爪、阴阳爪、抓面爪、抓腮爪、横拿爪、撩爪等。在螳螂拳、猴拳中多用此法。

反臂撩爪 南拳爪法。用爪自前向后下方猛力撩

击对方。余同撩爪。参见“撩爪”条。


反臂撩爪

仰爪 南拳爪法。臂由屈到伸，用右爪向前上方猛力托抓；也可自前上方向后下方托抓；爪心朝上，力达五指。


仰 爪

阴阳爪 少林地术手法俗语。又名狗洗脸。其法以弓步站立，左掌前平举；右臂屈肘，手成爪型置于腹前为预备式。然后左臂下沉，掌变爪收至腹前，右爪向前做推击动作。练时左右交替。

抓腮爪 南拳爪法。直臂或微屈臂，由外向内划弧，以爪抓击敌方之腮部。

抓面爪 南拳爪法。俗称金猫洗脸。用爪自上向前下猛抓对方之面部。

侧击爪 南拳爪法。直臂或微屈臂，由外向内划弧，以五指（屈腕，四指张开，各指端靠近）侧击敌之太阳穴或耳部，力达指端。

摇托 爪法用语。一手变爪向同侧擒抓，另一手从下向前上方仰掌用抖劲托出，力达掌根，高同肩平。

横拿爪 南拳爪法。用右爪向右（左）猛力横抓，以擒搭对方之腕、肘或大臂部。

撩爪 爪法用语。用爪自下向前上方猛力撩击敌方，多击打阴部或小腹部，爪心朝前，力达五指。

切腕 短打手法。亦称“切脉”。以掌沿猛力切击对方腕关节。旨在断筋截脉。

捋腕 八卦掌手法用语。指小臂内旋至手心向外时，抓住对手同侧手腕的动作。曹钟昇《曹氏八卦掌》示例云：“先出我手，反掌由敌外门抓住敌人与我同左右之手腕而牵之、扬之、或拧之，使其半身不得自主。”

腿法 武术技法之一类。以长攻为主，以飞腾为妙。明戚继光《拳经》：“腿可飞腾，而其妙也。”拳谚有云：“远腿近膝贴身胯。”技分直摆、屈伸、扫转、腾空、击响性、劈叉性六类，脚踢上、中、下三盘。各家腿法不尽相同，主要有踢、弹、点、踹、铲、扫及飞脚、摆莲、跌叉等。北方之戳脚以腿法见长，现代长拳则擅用组合腿法。

八卦掌腿法 泛指八卦掌系中用下肢出击的方法。八卦掌腿法包括暗腿、明腿两类。暗腿指暗含在步法中的腿法，即所谓“腿法出腿不见腿”。主要有套腿、勾腿、搓腿、踩脚、踹腿等。明腿是指显形于外的腿法。主要有踢腿、蹬腿、踹腿、点腿等。

太极拳腿法

太极拳运动中用腿部出击对方的方法。常用的腿法有下列儿种。分腿：一脚支撑站稳，另一腿屈膝提起，然后小腿上摆伸直高过腰，脚面绷平尖向前，用以点击对方。蹬腿：一腿支撑微屈站稳，另一腿屈膝提起，然后蹬出伸直高过腰，脚尖上勾，用以蹬击对方。踢腿：一脚微屈膝支撑站稳，另一腿向前上直摆高过肩，脚尖勾起踢对方。拍脚：一腿支撑微屈站稳，另一腿向前直摆，脚面平展，手掌在额前迎拍脚面。摆腿：支撑腿微屈站稳，另一腿从异侧摆起经面作扇形摆动，脚面展平，两手在额前依次迎面拍脚面，以横击对方。踩脚：支撑脚微屈站稳，另一脚掌用力下踩，高不过膝，用以踩击膝以下任何部位。其腿法在练习时有定规，在技击运用中要根据对方来势而灵活变化。

长拳腿法类别 长拳系统拳种腿法的类别。约分为五类，即直摆性、屈伸性、扫转性、击响性、劈叉性，这五类腿法大致可以概括各种腿法。

通备拳腿法 直摆收腿法主要有正踢腿、侧踢腿、外摆腿、里合腿；屈伸性腿法除一般常见的弹踢、侧踹外，还有穿桩腿、边桩腿、内边桩腿、圈腿、点子腿以及部分下盘腿法。

通背拳腿法 主要有勾踢、弹腿、侧踹、撩腿等。做法与长拳类同。

直摆性腿法 长拳腿法之一类。即直腿摆动的踢法。包括正踢腿、侧踢腿、斜踢腿、里合腿、外摆腿、后撩腿，倒踢腿。《武术竞赛规则》规定，长拳套路的内容必须包括直摆性腿法。

十字腿 直摆性腿法。支撑腿伸直，全脚着地，另一腿膝部挺直，脚尖勾起，踢近异侧耳部。因腿踢起的路线与上体成交叉状，故称“十字腿”。十字腿要求一勾、三直、一斜。一勾是脚尖勾；三直是上身挺直，支撑腿直，摆动腿直；一斜是摆动腿朝异侧耳部方向斜踢。

外摆腿　直摆性腿法。一腿直立，另一腿从对侧踢起，贴面向同侧扇形摆落。脚尖勾紧，脚掌内扣。此腿法为基本功内容之一，主用于活胯，增强髋关节柔韧性。



外摆腿

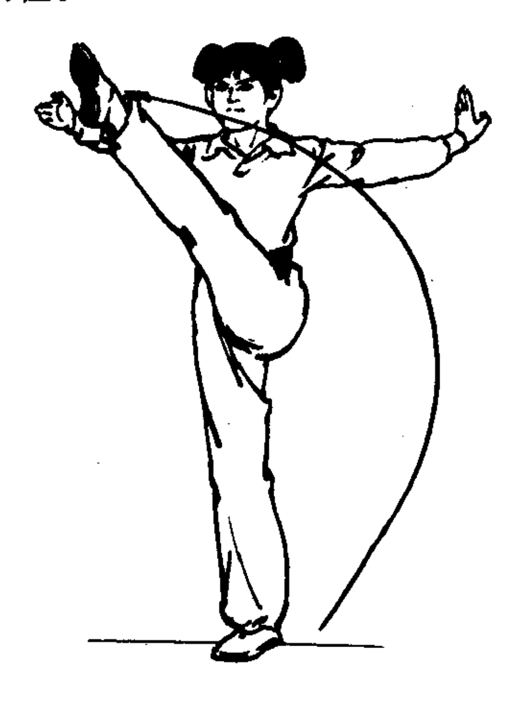
正踢腿　直摆性腿法。也称“前踢腿”。一腿直立，另一腿挺膝勾脚向前上踢起，直至额前或鼻尖，力达足尖。踢时要求头正、身正、腿正，抽胯，支撑腿踩实。此腿法亦为基本功内容之一，主要用于增强大小腿后群肌肉的展长性、髋关节柔韧性，及大腿前群肌肉力量和腿法速度。



正踢腿

里合拍脚　击响性腿法。做法同里合腿，唯以对侧手于额前拍击脚掌不同。参见“里合腿”条。

里合腿　直摆性腿法。亦称“片山腿”。一腿直立，另一腿脚掌内扣，从外侧踢起，贴面向对侧扇形摆落。此腿法亦为基本功内容之一，主要用于活胯，增强髋关节柔韧性。



里合腿

青龙摆尾　南拳腿法。一腿伸直支撑，另一腿连续做里合腿、外摆腿各一次。脚高不过肩，摆幅约同肩宽；两手依次击拍摆动腿之内外侧，击响声音要干脆。

侧踢腿　直摆性腿法。泛指腿向体侧上踢的动作。做法是（左侧踢为例）：两脚并步站立，右脚向前上半步，脚尖外撇，身体略右转，左腿直膝上踢，脚尖勾起向左耳侧猛踢。要求上身正直，挺胸，直腰，开髋，收腹。不同拳系的做法略有区别。例如长拳侧踢腿是脚背紧屈、直膝，经体侧向脑后上踢。南拳侧踢腿是脚面伸直，脚尖微内扣，向体侧上方踢，脚高不过胯。此腿法为基本功内容之一，主要用于增强腿部柔韧性。



侧踢腿

前踢腿　腿法术语。即“正踢腿”。

倒踢腿　直摆性腿法之一。亦称“倒打紫金冠”。并步站立，支撑腿挺膝伸直。而后另一腿脚面绷平，以脚掌用力向后上快速倒踢，膝部稍弯屈，脚掌接近头部，上体后仰，与腿结成环形。

掀腿　戳脚腿法。支撑腿微屈，另一腿伸直，脚尖内扣，以腰胯用力，腿向一侧上摆掀击对方。

斜踢腿　直摆性腿法。亦称“十字腿”。参见“十字腿”条。

摆莲腿　腿法之一。一腿支撑，另一腿伸直由内向外成扇形摆动，同时双手快速击拍摆动腿的脚面。现代称“外摆腿”或“外摆莲”。

骗马　腿法之一。支撑腿稍屈，另一腿里合横摆，脚高于腰部。

撩踢　腿法之一。盖指向后撩击的腿法，如蹶子腿、后撩腿、劈挑腿等。发劲短促，均以脚跟着力。

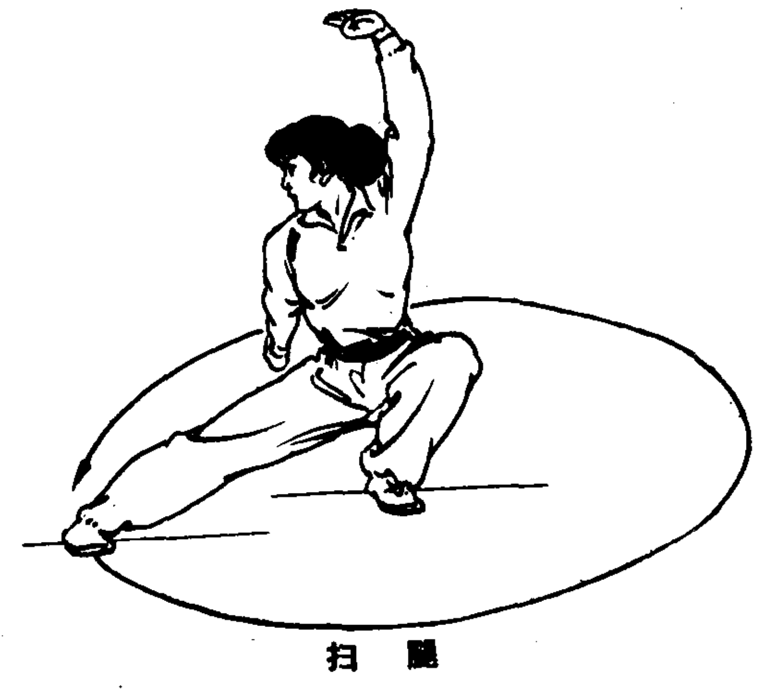
横梁腿　腿法之一。若我右脚勾踢落空，身体向左后旋转，借旋转之力左腿横扫其腰背部，使之前倒。

扫转性腿法　腿法之一类。即一腿屈蹲，以脚掌为轴，另一腿伸直，贴地绕圆扫转的腿法。包括直身前扫、扶地后扫和连环扫腿。《武术竞赛规则》规定，长拳套路的内容，必须包括扫转性腿法。

半月扫　南拳腿法名。即前扫腿。参见“扫腿”条。

四环扫　南拳腿法名。即后扫腿。参见“扫腿”条。

扫腿　腿法的一种。又称“扫堂腿”、“磨盘扫”等。有前扫、后扫之别，基本做法是：两手或一手撑，一腿屈膝蹲下，另一腿擦地面扫出，横击对方脚跟部位。前扫时，膝部伸直，脚掌内扣，着力点在踝关节处，后扫时，着力点在脚跟，膝盖应稍稍弯屈。扫腿由来已久，戚继光《拳经》的“伏虎势”就是明代扫腿的招势，其歌谱云：“伏虎势侧身弄腿，但来凑我前撑，看他立站不稳，后扫一跌分明。”（见图）对方“立站不稳”是使用扫腿的前提，不然则难以奏效，且不免使自己处于被动。



扫　腿

扫踢　腿法之一。即横扫腿。侧身提膝，以腿横扫，力达脚面。“半月扫”亦属此类。

后摆腿——南拳腿法。支撑腿稍屈，另一腿脚尖勾起，脚跟后侧用力向后摆扫，脚高不过腰，低不过膝。

连环扫　扫转性腿法。即一腿作伏地半前扫，另一腿作伏地半后扫的连贯动作。

金龟磨　南拳扫转性腿法。亦称“团圆扫”。一腿半蹲为轴，另一腿伸直，脚尖内扣，脚掌贴地扫转一周或一周半，两手不扶地。

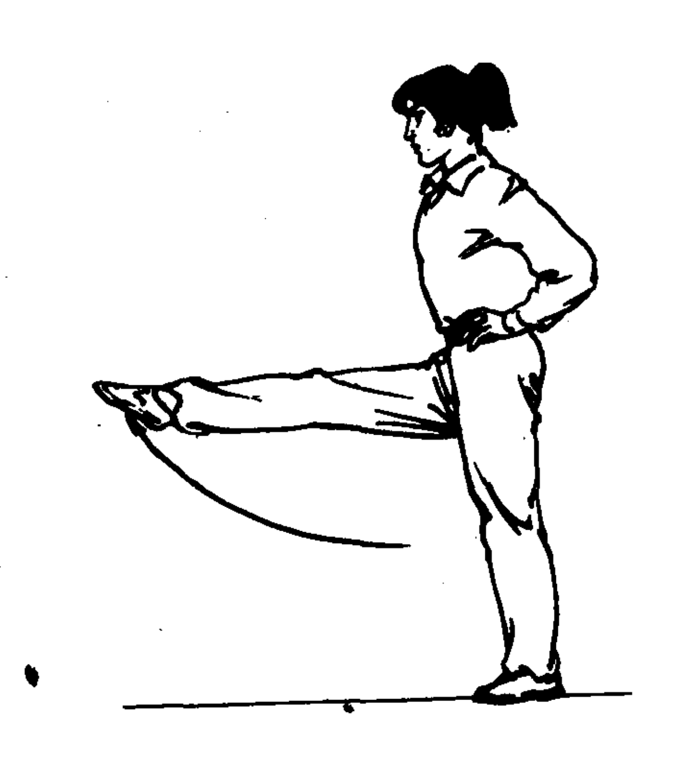
泼脚　少林拳俗语。指扫腿。一脚屈膝全蹲支撑；另一脚伸直平铺，贴地扫转一周。

横扫　属扫转性腿法。一腿支撑，另一腿伸直，脚掌贴地在身前横扫，动作要快速、干脆。

磨盘扫　扫腿的别名。参见“扫腿”条。

屈伸性腿法　腿法之一类。即腿部由屈到伸的踢法。包括弹腿、蹬腿、踹腿、点腿、铲腿、缠腿。《武术竞赛规则》规定，长拳套路的整个套路中，屈伸性腿法不得少于两种三次。

弹腿　屈伸性腿法。一腿直膝或微屈站立，另一腿屈膝提起，脚背伸直，脚尖朝下，随之向体前用力弹小腿，力达脚尖，后速借弹力收小腿。弹腿多用于攻击对方裆部、腹部和臀部，是武术基本功中重要腿法之一。



弹　腿

门坎腿　腿法俗称。由踩腿（前门坎）、叩腿（后门坎）组成。后门坎腿较隐蔽。其方法是：前脚前移半步，后脚尖外拐，用足弓蹬击其胫腓骨。

勾踢　踢法之一。一腿微屈，另一腿屈膝微收小腿，脚尖勾起，由后贴地向对侧斜前方踢出。高不过膝，以踝关节着力。较搏中多与手法相伍，意在于

跌人。

后撩腿　腿法术语。一腿支撑，另一腿伸直或微屈，用脚跟向后上方摆踢。不同拳系的做法略有区别。例如：长拳要求支撑腿和后撩腿伸直，挺胸抬头，上身后展。南拳后撩腿要求支撑腿和后撩腿稍屈，后撩脚触臀，力达脚跟。

后打腿　南拳腿法。两脚前后开立，后脚向斜前方踢起，后利用其反弹力，以小腿外侧向下方打回，用力要猛狠。

后挂腿　南拳腿法。一腿支撑，另一腿之小腿向后屈膝猛挂。

后弹腿　南拳腿法。支撑腿稍屈，后弹腿脚尖勾起，以脚跟后侧为力点，从屈到伸，向后猛力绷蹬弹伸，脚高不过膝。

抖腿　①形意拳脚击法。一脚在前或进一步，另一脚微跟或跟随，随之抬前腿横着以脚尖外摆扫裆。②练腿方法。一腿支撑，另一腿提膝悬起任意抖动。

虎尾腿　南拳腿法。一腿直膝支撑；另一腿屈膝提起，脚背紧屈，随之向体后用力蹬腿，力达脚跟，脚尖朝下，脚高于胯，同时上体前屈两手扶地支撑。

点腿　又名“点子腿”。传统腿法之一，多家拳种有此腿法，属屈伸性腿法。从广义讲，凡以足尖和足前掌趾根部攻击对家的腿法，统属点腿范围；从狭义讲，只限于以足尖踢人的腿法。一般踢法是：支撑腿伸直，另一腿屈膝提起，脚面绷平，着力踢出，力达足尖，后疾速借弹力收回。点腿通常用于攻击对方腹部以上部位，通备腿法中有穿点（即正点）、偏点、后点之分，并有仰身点、侧身点等不同踢法。

穿膛腿　屈伸性腿法。即前点腿。又称“穿心腿”、“迎风腿”。屈膝上提，以脚尖向前胸快速穿点。参见“点腿”条。

海底朝天　南拳腿法用语。仰卧，腰背着地，两臂屈肘，手心朝上，两腿屈膝提至裆前，两脚依次做向上弹踢动作，上踢脚脚面绷平，力达脚尖；另一脚护裆。

桩腿　腿法名称。古称“庄腿”或“樁腿”。现代拳种中的“踹腿”、“蹬腿”、“踩腿”类属桩腿，是屈伸性腿法中最基本的腿法。以马凤图所传桩腿而论，桩腿有穿桩、边桩之分。足尖勾起，正面提膝前伸小腿踹出，谓之穿桩。提膝，大腿外旋，脚尖向外，伸小腿踹出，谓之内边桩。反之，大腿内旋，脚尖向内，伸小腿踹出，谓之外边桩。穿桩主要以足跟踢人，边桩则以足掌踢人。桩腿又根据上、中、下三盘和左、右、正、反而分为多种形式，如上边桩、下边桩、正穿桩、倒穿桩、左边桩、右穿桩之类。桩腿要求提膝要陡，蹬伸小腿要有弹性，支撑腿坚实稳固而富有蹲起自如的能力。发腿要迅疾有力，善能见缝插针。

袖箭腿　腿法之一。近似于门坎腿，唯打击的部位比门坎腿略高。此腿法隐蔽，如同从袖筒中发出，故名。参见“门坎腿”条。

踩腿　腿法术语。与“桩腿”、“蹬腿”、“踹腿”基本相同，泛指向体前或体侧做踩踏动作。向前踩为“前踩腿”；向侧踩为“侧踩腿”；经体前盖步踩为“横踩腿”。参见“桩腿”条。

圈弹腿　腿法。腿由内向外或由外向内划一圈，再迅速弹出，力达脚尖。

圈腿　通备拳腿法。属现代屈伸性腿法。支撑腿微屈，另一腿由外向上向内经身前弧形摆踢，脚掌内扣，膝关节微屈，落地时足尖点地，停于支撑脚外侧。戳脚门也有此腿法，但在技法上略有所异。

铲腿　屈伸性腿法。分“铲镰腿”和“侧铲腿”两种。侧铲腿做法：一腿直立，另一腿屈膝抬起，脚尖内扣，脚掌向下，以脚外侧向体侧铲出，高至胸腰间，上体向支撑腿一侧倾斜。铲镰腿做法同上，唯铲出之脚高不过膝。

缠腿　屈伸性腿法。即“缠丝腿”。一腿直立，另一腿以膝关节为轴，小腿由外向内环绕同时屈膝上提，待绕至内侧时，突然侧身直线向侧或向前铲出。铲时脚尖内扣，以脚外侧用力，高至膝—胯间。意在以缠绕法挂开对方踢来之腿，而击其支撑腿。

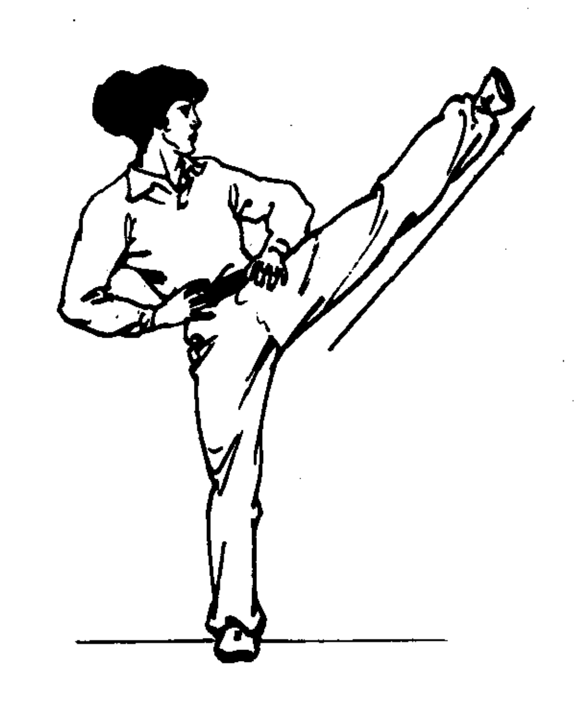
横下踹　南拳腿法用语。支撑腿稍屈膝，另一腿从身前交叉（脚尖勾起并外撇）向侧下方，由屈到伸，猛力踹出，脚高不过膝。

横钉腿　腿法用语。支撑腿稍屈，另一腿脚尖勾起，脚面绷平，由屈到伸，猛力向前钉出，钉出后膝部伸直，脚高不过胯。

横踩　腿法用语。一腿微屈或伸直站立，另一腿屈膝提起，使脚从身前盖步向异侧地面猛力踩踏，力达脚跟或全脚掌。要求横踩要快速有力。

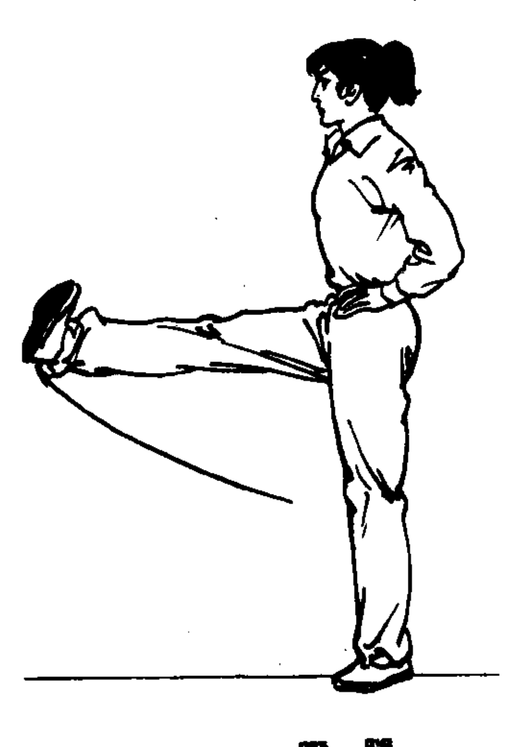
撩踢　南拳腿法术语。两脚错立，距离约与肩同宽。前腿支撑稍屈，后腿屈膝从身后向内侧方撩踢，脚掌朝上。

踹腿　屈伸性腿法。要领大致与“蹬腿”、“桩腿”相同。长拳踹腿要求力达脚后跟，高与肩齐。南拳踹腿要求力达脚掌，高不过肩、低不过膝。通背拳、形意拳踹腿高不过腰，力达脚跟。参见“桩腿”、“蹬腿”条。



踹 腿

蹬腿 腿法名称。与“桩腿”基本相同。属屈伸性腿法。一腿支撑，另一腿由屈到伸,脚尖勾起向前、向后或向侧猛力蹬出，力达脚跟。前蹬时上身正直；侧蹬时上身稍侧倾；后蹬时上身前屈。参见“桩腿”条。



蹬 腿

蹬踢 踢法之一。即蹬腿。参见“蹬腿”条。

组合腿法 腿法演用形式。即两种以上的不同腿法连续发使。如里合腿、外摆腿、勾踢；踩腿、踹腿、转身侧踹；砸顶、坡脚、鸳鸯脚。此练法有利于提高腿法的协调性和速度,亦可增加套路技术的难度。

踢法 武术技法之一类。即腿攻之法，泛指下盘各种攻击性腿法。踢，在明以前的武艺中较为重视，古籍中多有记载。明唐顺之《武编》卷前五《拳》中对弹腿的要求与练法述之较详；戚继光《纪效新书·拳经捷要篇》三十二势中则载有“二换腿”法；《水浒》中屡次提及“鸳鸯脚”,其用法亦入情理。近现代，踢法已发展为武术技法的重要内容。如拳谚所讲:“手是两扇门，全凭腿打人。”现代常用的踢法有：弹踢、蹬踢、勾踢、扫踢、撩踢、跳踢、搓踢、丁踢等。实为屈伸性腿法之演用。

踢 ①腿功练法。直腿勾脚向不同方向踢起。用以提高腿部柔韧性、关节灵活性和腿法速度、力量。②武术技法之一类。用脚尖、脚掌、脚跟等不同部位踢击。其法概有勾踢、弹踢、蹬踢、扫踢、搓踢、撩踢、跳踢、连环踢等。③惊慌状。《汉书·杨雄传》:“河灵矍踢。”

二换腿 腿法之一。亦名“连环桩腿”,参见该条。

丁腿 亦名“丁场”。古称“丁法”。戳脚腿法。劈挂、翻子等拳种中也有名势基本相同的腿法。要领是:脚尖翘起，脚腕绷紧，脚跟紧擦地面，用脚掌自下而上蹬踢。一般高不过膝。有正丁、侧丁之分，发腿要猛，膝关节可直可弯。

飞割腿 腿法用语。腿由下向上再向外割击，力达足部外缘。

长腿 腿法类别之一。与“短腿”相对。凡出腿松长、尽量及远的踢法，均可称长腿。长腿用于远距离击敌，一般多踢对方中上盘部位，也有踢下盘的长腿，如下盘边桩腿。

叶底藏花 ①通备拳腿法用语。用腿时，手作掩护，盖于腿上，藏而发腿。亦可手脚并发。②八卦掌动作名称。指两臂环抱身前，上手置于对侧肩前，下手置于对侧腋下的动作。

仆腿 传统用语。即一腿仆（贴）地前铲。为套路演练中仆步的过渡动作。参见“仆步”条。

太虚腿 太虚门腿法。概分十组，即连环点腿、后点腿、前后蹬腿、点肋腿、后翻腿、前翻腿、卷搅腿、弹踢腿、跪踹腿、剪绞腿。此腿法讲究外柔内刚,气沉力聚。远缓近快,先虚后实。以守为攻，借势发招。腿功训练多采用踢木桩,踢砂包、砖石、木板及各种直屈腿法。用时多几腿混发，随发随变。

八卦暗腿 八卦掌腿法。这类腿法暗藏于步法内,有出腿不见腿的特点,故名。例如,摆、扣步在落脚时暗含有套腿、勾脚、蹬搓对方小腿骨和踩踏对方脚面等招术。

八根 戳脚腿法。解释或有不同。一说，戳脚腿法以丁、踹、拐、点、蹶、错、蹬、碾八法为主，这八个字基本概括了戳脚的腿法。一说八根是“拔根”的谐音，与九枝相对而言，九枝腿法以攻击对家上盘为主，八根则主要攻击对家下盘，大部分腿法在于动摇其根，使之跌倒。

边桩腿 桩腿之一种。参见“桩腿”条。

回马弹 南拳腿法。一脚伸直或稍屈支撑，另一脚

绷脚面向后上方撩踢，力点在脚跟，后撩同时上身前俯。

连环踢　踢法演用形式之一。即左右腿连发或单腿连踢。如连环蹬腿、连环飞脚、左右坡脚、劈挑腿及连续撩踢、连续点腿等。其特点为速度快，一势叠用。

鸡心腿　腿法之一，略与正穿桩腿同。先上一步，另一腿提膝勾脚尖，向前向上蹬出，击对方胸部。散手中常用此腿法。戳脚中常跃起运用此腿法。

连环桩腿　戳脚腿法。亦名"二换腿"。乃腾跃攻敌的腿法。先踢内边桩，待内边桩将收之际，支撑腿就势发外边桩，身体腾跃离地，发腿务求全力以赴。或先发正穿桩，再发外边桩。左右皆宜。第一腿要虚，不宜过高，回收要快；第二腿要陡要狠，以对方胸肋为目标。此腿首见于戚继光《纪效新书・拳经捷要篇》三十二势之"悬脚势"。其谱词云："悬脚虚饵彼轻进，二换腿决不饶轻。"

连环踹腿　戳脚腿法。左腿直立，右脚勾脚尖外展向前踹出；右脚落地，上体右转，左脚立即提起，向前侧踹蹬出。此为连环腿法，先以右脚踹对方膝，再以左脚踹对方胸肋部。

低腿　腿法类别之一，与"高腿"相对，亦称"下盘腿"，与"上盘腿"相对而言。明唐顺之《武编》卷前五"拳"："山西刘短打，用头肘六套，长短打六套，用手用低腿。"凡攻击对方腹胯以下部位的腿法可统称低腿。参见"高腿"条。

庚子腿　又名神腿、无影腿。后踢腿法。一腿支撑，另一腿突然向后蹬出，击打对方中下部。

青龙出水　南拳腿法。亦称"落地魁星提斗"。身体侧卧，两手扶地，肘关节微屈；卧地腿屈膝着地，另一脚勾脚尖向前上方蹬起，膝部挺直，力达脚跟。

明尖　腿法用语。泛指高过头额的各种直摆和伸屈性腿法。向逵《拳术传薪录》："踢腿过头额者为明尖。"

金刚挂腿　南拳腿法。预备姿势为弓步，后腿经面前做里合腿动作，随即屈膝向后方蹬出，还原成弓步。里合与后蹬动作须连贯一致。

青蛇缠竹　南拳腿法。仰卧，腰背着地，两臂屈肘，手心朝前，紧贴胸部两侧，两腿屈膝上举，两脚里合后经腹前上方同时猛力前蹬。

拥腿　形意拳腿法。指以脚横着直向对方胫骨踹击的动作。

实腿　腿法类别之一。与"虚腿"相对。指对抗中旨在踢中对方的实发性腿法。明唐顺之《武编》卷前五"拳"："度习踣腿实腿，用柱，以踣腿踢柱上，尽力为度。"任何腿法都有虚实之分，这里说的是习踣腿的实踢之法。参见"踣腿"条。

恨脚　少林拳用语。即"震脚"。见"震脚"条。

穿腿　腿法术语。以两脚开立为预备势，一脚经另一脚前向对侧横盖一步，同时两膝弯屈；紧接，后脚迅速向侧方低平踹成仆步，力达脚外沿。

倒打紫金冠　即"倒踢腿"。参见"倒踢腿"条。

剔法　腿法。即用脚勾踢。清张孔昭《拳经拳法备要》："剔法：剔脚之法，将脚尖悬起，望人脚臁剔去，或望膝尖与节缝边，当用暗力，亦可跌人。"

穿桩腿　桩腿之一种。参见"桩腿"条。

高腿　腿法类别之一，与低腿相对。亦称"上盘腿"，与"下盘腿"相对而言。古称"高脚"，"高踢"等。凡攻击对方胸腹以上部位的腿法，统称为高腿。参见"低腿"条。

旋风缠腰　通备拳腿法。又名"缠腰腿"、"中漂腿"。一腿平腰踢起，由外向里横扫一周或半周，脚背绷平，足尖内扣，力点达于脚掌外沿。异侧臂反手（手背朝下）插于上踢腿内侧，成交叉状，随踢起腿旋转。须上下相合、相随，上肢盖掩腿法，拧腰顺肩，成一整劲。

偏踢　南拳腿法用语。其他要求与骗马同。唯身体先作后转身，然后再作里合横摆动作。

雀地龙　腿法的一种。属下盘腿法，近似于戳脚腿法中的"前坡腿"。名势首先于戚继光《纪效新书・拳经捷要篇》三十二势中。其谱词云："雀地龙下盘腿法，前揭起后进红拳。他退我虽颠补，冲来短当休延。"见图。



雀地龙

裙腿　戳脚腿法。一腿直立，另一腿勾脚尖，擦地踢出，以前脚掌踢对方小腿胫骨，高不过膝。

换腿跺子　通备拳腿法。又名"连环跺子脚"。即两脚交换作震踢。

搓踢　踢法之一。盖指贴地踢出的腿法，如顶场、坡脚等。意在通过搓地获得加速度。

跺脚　脚法用语。用脚掌跺对方的脚背。向前跺，前脚掌要内扣，向后跺用脚后跟。

滚剪腿　腿法用语。双手着地支撑；一腿前伸于对方脚后跟内侧；另一腿前伸于膝部外侧，配合向外滚转之势，两腿施劲绞别，使对方跌倒。

劈叉性腿法　长拳腿法之一类。即两腿伸直劈成一线的腿法。包括横叉、竖叉、跌叉。

击响性腿法　腿法之一类。即踢腿时辅之以拍击

脚面的腿法。包括单拍脚、斜拍脚、摆莲拍脚、里合拍脚、飞脚等。《武术竞赛规则》规定，长拳的整个套路中，至少包括伸屈、直摆、扫转、击响四种不同组别的腿法。

单拍脚　击响性腿法。一腿前上半步，另一腿伸直，脚面绷平，快速向前上踢摆；同侧手在上步的同时上摆，以手背碰击对侧手掌，继之在额前拍击摆起之脚面。

斜拍脚　击响性腿法。做法同“单拍脚”，唯以对侧手拍击脚面。参见“单拍脚”条。

摆莲拍脚　击响性腿法。做法同“外摆腿”，唯以两手于额前逆向依次拍击脚面。参见“外摆腿”条。

腾空性腿法　腿法之一类。即在空中完成的各种腿法动作。有直体、转（旋）体之分。主要有腾空蹬、弹、点、踹、摆等法。

跳踢　踢法之一。即指腾空蹬踢、踹腿或箭弹。古之“二换腿”亦属此类。

剪子腿　截脚腿法。击步后，腾空跃起，身体左转，右脚里合，攻击对方头部。然后左转伏地，左脚铲击对方下肢动作。

飞箭弹　腿法的一种。亦名“连环弹腿”，通备弹腿第十路即此腿法。一腿支撑，略弯屈，另一腿绷平脚面向前弹踢，待收回时，另一腿迅速踢出。第一腿虚而稍低，第二腿稍高而实。踢时，上肢以冲拳相配合。参见“弹腿”条。

跳弹腿　少林地术腿法。亦称狗弹腿。属腾空屈伸性腿法。两脚前后开立，同时蹬地跳起，身体腾空，后腿快速向前弹踢，力达足尖；前腿屈膝，缓冲落地。

双虎尾腿　南拳跳跃性腿法。蹬地跳起腾空，两手速在身前扶地；同时两腿由屈到伸后蹬并拢，高度超过水平。

踢灯　少林拳腿法。从侧门或背后起脚踢(蹬)对手腰际肾俞穴。以脚跟用力。因肾脏旧称命门之火，故曰“灯”。见《少林拳术秘诀》。

撞腿　腿法。指以膝向上或向前撞击对方的动作。

蹐腿　明代腿法，也是当时最常见的腿法之一。唐顺之《武编》卷前五“拳”：“脚尖正背人，腿起如马踢，为蹐腿。”据此，这种腿法犹如截脚腿法中的“蹶子腿”，是背身以足跟踢人的腿法。参见“蹶子腿”条。

蹶子腿　截脚腿法。背向对方，以大腿带动小腿，用足跟向上踢对方的腿或下腹部，其状如马“尥蹶子”，故名。蹶子腿有大小之分，大蹶子腿幅度较大，主要攻击对方腹部；小蹶子腿主要攻击对方膝盖以下的腿面。

攧脚　顿足。攧也作“颠”。即现代武术的“跺子”，也可写作“剁子”。《古今小说·史弘肇龙虎君臣会》：“三转身，两攧脚，旋风响，卧乌鸣。”戚继光《纪效新书》卷十四《拳经捷要篇》：“拗鸾肘出步颠剁。”

蹭腿　腿法之一。又称“下切腿”、“剁子腿”。脚尖内扣，以脚外侧擦着对方小腿用劲向下踩，重心同时内移，以加大下切力量。

步法　武术技法之一类。即脚步移动变换的方法。步法是身、手、腿各种技法赖以实现的关键，要求稳健灵活，进退得宜。张孔昭《拳经拳法备要·周身秘诀十二项》：“足系一身之根，根不稳则百体难强，……进步宜轻，踹步宜速，探步宜活。”拳谚亦讲：“步不快拳慢，步不稳拳乱。”行家评价武艺则“先看一步走，再看一伸手”。各家步法不尽相同，一般有进步、退步、行步、击步、垫步、提步、插步、盖步、跳步、摆步、扣步、跟步、踏步、纵步、跃步等。象形拳类则另有所讲。

八卦掌步法　泛指八卦掌系动作中，两脚的移动和转换方法。主要包括：蹚泥步、摆步、扣步、上步、退步、跟步、撤步、鸡行步、鹤行步等。其中以蹚泥步、摆步、扣步为基本步法。

长拳步法　长拳运动中，脚步的运走方法。主要有上步、退步、盖步、插步、行步、垫步、击步、跃步、踏步、跨跳步等。

太极拳步法　练太极拳时脚步移动变化的方法，一般常用的有下列几种。上步：后脚前进一步或前脚前移半步。退步：前脚后退一步。撤步：前脚或后脚后退半步。进步：两脚连续向前移动各一步。跟步：后脚向前跟进半步。侧步：两脚平行连续侧向移步。盖步：一脚经支撑脚前横落。插步：一脚经支撑脚后横落步。行步：两脚连续前进。纵步：前腿提起，后脚蹬地前跳一步。跳步：前脚蹬地跳起，后脚前摆落地。扣步：脚落步时脚尖内扣。摆步：脚落步时脚尖外摆。碾脚：以脚跟作轴，脚尖外展或内扣，或以脚前掌为轴，脚跟内外展。运用以上步法移动，练太极拳可以做到进退转换虚实分明，“迈步如猫行”轻稳敏捷，支撑平衡。

内家拳步法　据黄百家《内家拳法》载，内家拳步法包括：前驰步、后驰步、碾步、冲步、撒步、曲步、踢步、敛步、坐马步、钓马步、连枝步、仙人步、分身步、翻身步、追步、逼步、斜步、绞花步等十八种。这些步法散见于内家拳系的《六路》和《十段锦》两个套路中。

形意拳步法　泛指形意拳系动作中两脚的移动和转换方法。主要包括：进步、撤步、跟步、退步、磨胫步、垫步、摆步、扣步、盖步、倒插步、换步、顺步、拗步、换跳步、纵步、跃步、踏步等。其中以跟步、撤步、磨胫步为形意拳基本步法。

南拳步法　泛指南拳系中两脚的移动和转换的方法。南拳的步法要求稳健、沉重，同时又要灵活、利落，分清虚实，虚中有实，实中有虚，马走三角，变化万千。南拳步法分一般步法与花式步法。一般步法

主要有：上步、退步、进步、撤步、提步、落步、盖步、倒插步、跨步、跃步、蹦步，此外还有纵步（分前纵、后纵、侧纵）、卸步、跳步（分前跳、后跳、侧跳）、垫步、标步、嗤步、擦步等。花式步法主要有：麒麟步、走马步、鹤步（碎步）、雀跃步、猿步、蛇步、鸭形步和拖步等。还有穿针步、滑步、缠环步（又称五花环、磨心步）等。

通备拳步法 主要有：抢步、卸步、跨步、提步、交错步、拔步、拖步、踏步、套步、鸡蹬步、偷步，以及上步、退步、并步、跳步等。

通背拳步法 主要步法有：跨步、纵跳步、闪展步、跳并步；其它步法有：上步、退步、跟步等。

飞蝶跳 南拳步法。基本要求与"双飞蝙蝠"同，唯上跳同时两臂从腹前交叉至经头前外分，下落时两臂交叉下落，两臂分合动作均须在空中完成，形似飞蝶，故名。参见"双飞蝙蝠"条。

走马步 南拳步法。亦称转换步。指各种步型转换练习。如马步转弓步、弓步转虚步、虚步转独立步、独立步转叉步、叉步转跪步等等。

交错步 通备拳步法。简称"错步"。两脚前后（或左右）开立，原地两脚前后交换。错步时，两脚贴地而行。拧腰切胯，重心下降，上下相合成一整劲。

纵跳步 通背（臂）拳步法。通备、长拳、少林、查、花等拳种，亦常用之。一腿提起，另一脚蹬地前跳落地。

拔步 通备拳步法。马步站立，一腿原地屈膝上提，另一腿迅即跳起，前后交换，上体随之转动180°。两脚上提时，足尖下垂，脚掌靠近裆部。换跳则不求其高。左脚在前为"左拔步"，右脚在前为"右拔步"。

恨步 即震步。《三义刀图说》注："恨步者，系将足悬起时，后向下用力蹬地之谓。有时特行将足提起，急向下方用力踏之，亦曰恨步"。

掉步 步法术语。指两脚互换站立位置。《太师水磨鞭》注："两足互易为掉步"。例如，左云步站立时，收回左脚落于右脚位置；右脚在左脚将落之瞬间提起，前落于左脚原位。

旋转步 步法术语。指一脚掌着地，足跟提起，挺膝直立；另一腿屈膝提起，向右（左）转旋的原地独立旋体动作。

提步 通备拳步法。进步时经屈膝上提，然后落地。提步时脚面绷平，足尖下垂，提落勿停滞。提步常用于前脚，欲移先提。亦是少林拳、长拳及查、花、洪、炮等拳的主要步法之一。

跳并步 通背（臂）拳步法。一脚提起，另一腿蹬地跳起，两脚在空中相并，同时落地。

摆扣步 八卦掌步法术语。摆步和扣步连用的合称。

震脚 ①步法用语。一脚提离地面用力下踏，另一脚迅速提腿开步或作攻、防动作。②进攻性腿法，跺踏对方脚背等部位。③在格斗和演练中，借震脚时有发力助威。

蝴蝶跳 属跳步。两脚错立，距离约与肩同宽，原地蹬起腾空，下落成跪步。

踏步 基本步法。向前进步时，前脚重踏地面，顺势、拗势均可。少林拳、长拳和其它拳种亦有此步法，但在运用中各有所异。

七字步 步法名。后脚向前上一大步，另一脚向对侧斜退半步，使身体由上步时正面，通过斜退步变成侧身对前进方向。

三才步 螳螂拳步法。左脚向斜前方上步，右脚经左脚旁向右斜前方上步，亦即蛇行前进。向后退步做，称倒三才步，步法以后脚开始前进，称为反三才步。

飞步 古代步法用语，似今跟步、击步等步法。毕坤《浑元剑经外篇》注："前足引路后足随，务求轻灵分进退，横斜之别形如飞，鸟翅清轻气上提。"

击步 武术通用步法。两脚错立，重心前移，前脚蹬地。在前脚蹬离地面的同时，后脚弓碰击前脚跟。经短暂的腾空后，后、前脚依次落地。



击 步

小跨步 通备拳步法。与大跨步相对。大跨步由上向下劈进，走阳势；小跨步由下向前挂进，走阴势。左跟步跨进，左掌顺势沿体侧向前向上挂擦；右手于左肩前横掌持捞。左右交替进行。要求与"大跨步"类同。

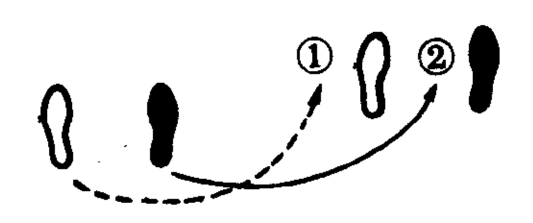
闪展步 通背（臂）拳主要步法。一腿提起，另一脚蹬地前跳，两脚同时腾空，同时落地。

半换步 八卦掌步法。此步法同于“单换步”，唯扣、摆步的幅度较小，上体向后回转的幅度约较单换步小于45°。参见“单换步”条。

闯步 八极拳步法。专练灵活性。即一脚原地震脚，另一脚迅速向前冲蹬而出，身体随之向前闯撞，成马步姿势。

抢步 通备拳步法。即突进一步或半步，或上步后补进。在行步中，可顺势抢步，也可拗势抢步。明戚继光《纪效新书·拳经捷要篇》三十二势中有“抛架子抢步披挂”句。

连枝步 步法术语。指两脚开立时，一脚盖越另一脚向对侧落步，后脚紧接向同侧方向横迈一步的步法。其足跡迹线如图。

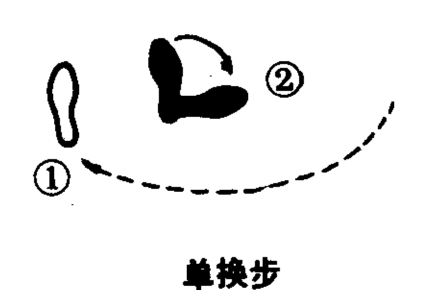


连枝步

拖步 通备拳步法。两脚前后开立，架子略高，前脚前进一步，后脚拖地跟进。用时可顺势迭进，也可拗势连进，或左右拗势变换前进。长拳、少林、通背、通臂等亦有此步法，但做法各有所异。

拉拉步 少林五子拳步法。指一脚进步(或退步、或横迈)，另一脚擦地跟随的步法。

单换步 八卦掌步法。指向前行进时，一脚向前扣步落地，另一脚随上体向后回转而原地外摆的扣、摆步组合步法。其足迹路线如图。



单换步

绞步 红拳步法。亦称“踩腿步”。一腿向另一腿斜前方上步，脚尖外摆成踩势，两膝略屈，两腿绞相前进。步步带踩。

活进步 步法术语。指错步站立时，前足先进半步，后足紧接前上一步的步法。《三义刀图说》云：“活进步者，系以左足立于右足前方一步，在右足将欲前进时，左足预先再前进一足地，右足继向前进。其左足之进前一足地，谓之曰‘活进步’。”

跃步 武术通用步法。两脚错立，后脚提起前迈的同时，前脚用力蹬地跳起前跃，两腿在空中交换后依次落地。

穿针步 南拳步法。一腿全蹲；另一腿伸直空悬体前，脚尖勾起；随之脚落地，并支撑重心。后腿前伸平举，左右交替进行。

垫步 武术通用步法。亦称“纵步”。两脚开立或错立，一脚或前脚提起，另一脚或后脚蹬地前跳，并以起跳脚先落地。

赶步 步法。①一种连续向前的步法。前脚向前迈出一步，后脚随之跟并于前脚旁，前脚再向前跨一大步。左脚在前为“左赶步”，右脚在前为“右赶步”。②泛指“跟步”与“撤步”。

雀跳 南拳步法用语。属跳步。两脚脚跟提起，均以脚掌蹬地起跳，向前落地，两脚要同起同落，如同雀跃。

雀步 步法用语。即“麻雀步”。参见“麻雀步”条。

麻雀步 步法。指支撑腿屈膝半蹲，脚跟离地；另一腿向前蹬出，力达脚跟；左右交替向前蹬跳行进的步法。练习时，两臂可置于体前平举，也可叉腰；两眼向前平视。

践步 形意拳基本步法。进步、上步、跟步组合连用的步法。例如左脚在前时，左脚先前进半步，右脚疾向前上一步，左脚随之跟步。取此步法有“马奔虎践”之形，故名“践步”。

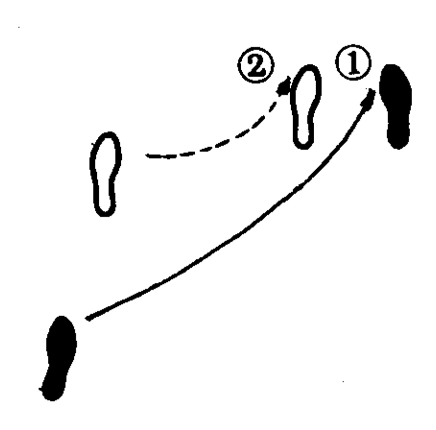
碎步 步法用语。指步幅小而速度快的连续上步。醉拳中多此步。

跨步 ①通备拳主要步法之一。有“大跨步”、“小跨步”之分。大跨步为“通备十二大蹚子”之一。左脚先进一步，右脚随之向前跨一大步，屈膝坐胯，足尖内扣，重心前移；左脚顺势跟进半步。跨步时，脚贴地面而进，重心勿上起。右脚跨进为右势大跨步，左脚跨进为左势大跨步。可顺势迭进，也可拗势连进。小跨步之步幅略小，主要区别在于上盘招法的阳攻、阴取。②指侧移步。即一脚向侧移一步，另一脚随之侧移。跨有二法：一是脚贴地面侧跨，重心平移；另一种是稍跳侧跨，重心略起伏。

跳步 步法用语。泛指前脚蹬地跳起，后脚前摆落地的动作。

跟步 步法用语。指后脚向前上一步，前脚随之

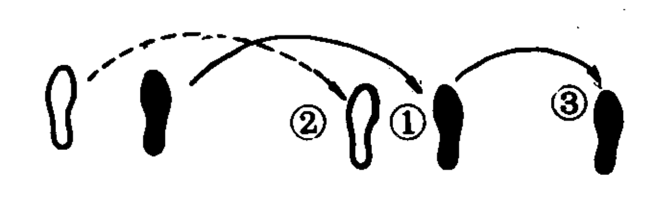
进半步落于其后或进一步落成并步。其足迹路线如图。



跟　步

踯步　步法用语。即移动脚步。姜容樵《鞭枪大战》注:"由此移彼,曰'踯'。"

催步　步法用语。指一脚向前（或后、或侧方）迈出一步，另一脚随之跟进落地的瞬间，先动之脚沿原前进（或后退、或侧移）方向再迈出一步的步法。其足迹路线如图。



催　步

矮步　步法用语。是增强腿部力量的训练方法。两腿屈膝下蹲，脚跟提起，脚掌着地向前行进。马良《中华新武术》以此为各科基本功练习手段。

跨跳步　武术通用步法。两脚错步站立，前脚稍抬起，后脚即蹬地跳起，前脚借势前跨落地，蹬地脚随之前移，落于前脚后侧。对抗中亦多用之。

踩八卦　①南拳用语。练拳时，脚踩东、南、西、北和东南、东北、西南、西北等八个方位。②少林拳腿法。脚尖勾起，脚掌用力从正面点踩对方丹田气海穴。见《少林拳术秘诀》。

趟水步　八卦掌步法。亦写为"趟水步",即"蹚泥步"。

磨胫步　①形意拳步法。一脚前进一步或半步，后脚随之提收于支撑脚内侧踝关节处，脚掌离地与地面平行；两脚脚尖向前，两腿微屈。②泛指向前上步时，移动脚靠近支撑腿踝关节内侧向前迈出的步法。

颠踢步　戳脚步法。左腿跨步前跳，右腿蹬地跳起，随左脚落地，右脚勾脚尖,以脚跟擦地向前踢出。

蹚泥步　八卦掌基本步法。因其如在泥水中蹚行而名。蹚泥步的做法是脚掌平平抬起，保持在离地约一寸的高度向前移动，行进中擦膝摩胫，落地时脚掌仍平落踏实。

蠕行步　步法用语。指以错步站立为预备势，用后脚脚背轻踢前腿跟腱处，使前脚微向前移的步法。练习时两脚交替进行。

麒麟步　步法用语。步法与"跟步"同。左脚在前为"左跟步"，右脚在前为"右跟步"。参见"跟步"条。

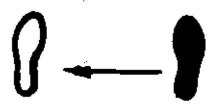
蹿步　步法用语。指向前跃进的步法。姜容樵《鞭枪大战》注:"蹤身猛登（蹬）,跃进前方,曰'蹿'步"。

卸步　通备拳主要步法之一。两脚前后(或左右)开立，后脚贴地面向后撤一步，前脚随之后撤，落于后脚内侧，足尖着地。卸步时，动作要陡然疾速，上体勿前俯后仰。

套步　通备拳步法。即连续做倒插步向侧行进。少林、查、花拳等，也有此步法。

点步　①古代桩功用语，指两足尖点地的马步。毕坤《浑元剑经外篇》注:"点步：式如骑马，两足尖点地，腰前弓，头提肩松;立一时许"。②现代长拳步型。包括"前点步"、"后点步"。前点步：两腿伸直，一脚前出半步以脚尖虚点地面。后点步：两脚前后开立；两腿伸直，前脚后撤半步以脚尖虚点地面。

敛步　八卦掌步法术语。指错步站立时，前脚撤回后脚旁的步法。其足迹路线如图。



敛　步

插竿跳　少林地术步法。又名后跳步。错步站立，前腿屈膝提起，后腿向后跳，落地成单蝙蝠步。

撤步　步法术语。一脚后退一步，另一脚随之后退半步。

撤闪步　步法用语。撤步和闪步的合称。八卦掌术中多有此两种步法连用的组合。参见"撤步"、"闪步"条。

偷步　又名"倒插步"。参见"插步"条。

小步跳　猴拳基本步法。身体微屈，右脚经左脚前向左侧迈步。右脚未落地前,左脚蹬地向左侧跳起，右左脚依次落地。

闪步　步法术语。指突然向侧方移步、急避敌手进攻的步法。以移动方向不同，分为左闪步、右闪步。

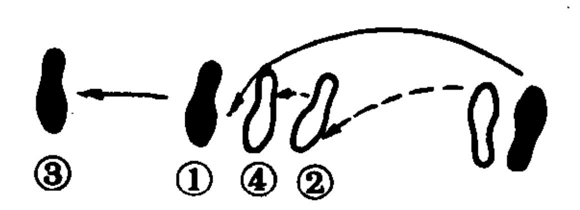
左闪步是左脚先向左侧横跨一步，右脚随之向左横移。右闪步做法同左闪步，唯左右相反。

走盘 散手步法术语。走盘分为走中盘，走外盘（又分为走左盘、走右盘）。两人相搏时，将脚探入对方两脚之间三五寸为走中盘；将脚探落于对方手脚外边，并以此脚脚尖对其脚尖，两脚尖相离三至五寸，此为走外盘。向对方左侧上步为走左盘；向对方右侧上步为走右盘。

狗闪丁字步 步法用语。又名摇身丁字步。自高虚步起，前脚向内划弧至体后，另一脚向外划弧至体前，成丁字步姿势。见《少林狗拳》。

爬行步 猴拳基本动作。旧称“惊猴逃窜”。俯身，一手扶地；然后左右脚依次蹬离地面，两脚尽量前伸，然后左右脚依次落地。如此反复移动，成向左的弧形爬行。爬行过程中，始终是右脚右手起主要支撑体重的作用，左脚左手起维持平衡的作用；眼向左后看。

转身步 少林五子拳步法。先两脚并立，一脚斜上一步，另一脚上步并内扣，随之碾脚转体 180°。



转身步

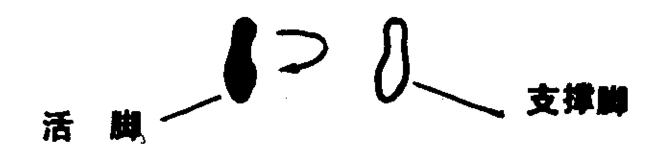
狗拦路 少林地术步法用语。又名横步。其式以两腿屈膝前后开立，前脚踏实，后脚掌着地，脚跟提起为预备势。然后，前脚后退一步，以小腿内侧及脚内侧着地，后腿屈膝成全脚掌着地姿势。

拖跳步 南拳步法。由“拖步”和“跳步”组成。独立步起，支撑腿蹬地跳起，同时提膝腿经外摆在身后着地，随之起跳腿脚内侧着地，擦地拖回成跪步姿势。

叙飞步 少林地术步法用语。又名狗让路。其式：两脚前后开立，膝微屈；前脚向侧方移半步，屈膝全蹲；同时后腿屈膝下蹲，小腿内侧着地，成“单蝙蝠”步姿势。

挖行步 亦名“鸡蹬步”。传统行步的一种。两腿屈膝半蹲，两脚左右交换向前行进。进步时，脚掌挖地后撩，随即提步弧形前落。上体正直，两大腿保持半蹲架势，重心应平稳。

活步 步法术语。指为便于发劲和用于调整身体姿势的步法。活步之脚往往是先微提离地面向支撑脚撤靠，但并未触地，就又落回原位。活步时，脚步没有进退和横摆等现象。此步法的运动路线见图。



活 步

消摆步 拳术步法用语。是一种左右侧摆的步法。实战中多与身体的躲闪和盘挂手配合，走两侧，击边门，或佯绕边门。运动中须注意两膝相合，左膝开则右膝合，左手下挂则右手上盘，做到“上顾头，下顾裆，防开来拳进左右”。

跃进步 步法术语。指错步站立时，前足先进半步，后足前跃一步，前足再上一步的步法。《三义刀图说》云：“跃进步者，概以左足原在前方，预先用一活进步，右足急速跃向左足之前方一步。左足急速复向右足之前方进一步”。

盖步 武术通用步法。两脚平行开立，一脚从另一脚前向对侧横跨一步，而使两腿交叉。

腾步 步法俗语。即盖跳步。参见“盖跳步”条。

摆步 ①步法术语。指出步时，大腿外旋脚尖指向体外侧脚掌方落地的步法动作。②步型的一种。定势为型。指两脚前后站立，相距约一步，前脚足前外展，屈膝半蹲，膝部外旋；后脚尖正对前方。左脚在前为“左摆步”，右脚在前为“右摆步”。

摇身丁字步 少林地术步法。参见“狗闪丁字步”条。

箭步 步法术语。指以虚步为预备势，前脚微进步即蹬地跃起，后脚跳越前脚落地，前脚随之前落仍恢复成预备势的步法。

蹭步 散手步法。是以马步为其基本步型，侧面对敌的一种步法。特点是势猛力强，气势逼人，常与提吊手、关盘手等配合使用。

S 行步 行步的一种。因其行走路线如“S”形，故名。要求步幅匀畅而快速平稳。

六合步 散打步法。是一种以侧绕步和转身扣步为主的步法。常用于走边门封两翼。运动中要求心与意合，意与气合，气与力合，手与脚合，肘与膝合，肩与胯合。

行步 武术步法之一类。泛指两脚交替连续行进的步法。主要有前行步、倒行步、弧行步、S 行步、挖行步、蹚泥步等。无论何种行步，均须有手法配合，重心应平稳，步幅匀畅，不得有腾空动作。

走八卦图 八卦掌用语。指绕圆走圈的练法。因

其足迹路线为一圆圈，近似八卦图中八个方位的连线，故名。

走边盘 步法的一种。即从对方脚外侧绕进。清张孔昭《拳经拳法备要》载："走边盘，必将左腿偷在他人左脚外边，或离三五寸，后将右脚缩起钻入，必射过腿心腿腕，方为满盘"。其歌诀云："边盘偷巧任施为，妙法须知软处投。也宜脚去过尺五，方为老到有算头"。

走阴阳鱼 八卦掌步法练习形式。指绕圆走转时，通过穿越圆心至对侧圆圈上，再变换绕走方向继续转圈的练法。因其足迹路线近似阴阳鱼图案，故名。

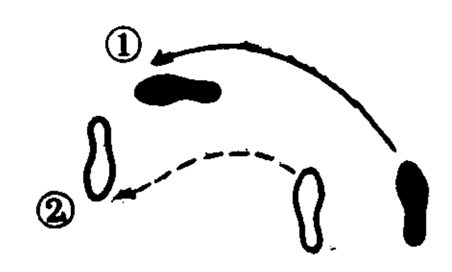
拗步 步法用语。参见"拗势"条。

弧行步 行步的一种。做法要求与S行步同，唯沿弧线行走。参见"S行步"条。



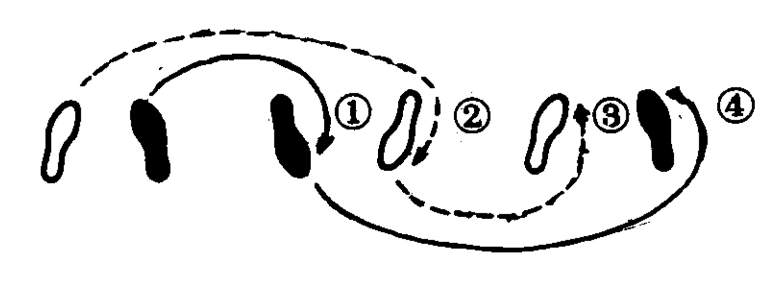
弧行步

旋风步 八卦掌步法术语。①指任意站立时，一脚向另一脚脚尖前扣上一步，并使此足足跟靠近另一足足尖，两足夹角成90°；紧接，后脚向前脚尖前摆步，亦使其足跟与另一足足尖相靠近，两足夹角成90°的扣摆组合步法。其足迹路线如图1。



旋风步 图 1

②指一脚向某方向出一摆步，另一脚随之向同一方向上一扣步；紧接，扣步脚再沿原前进方向出一摆步，另一脚继上扣步的两脚连续交替摆扣行进的步法。其足迹路线如图2。



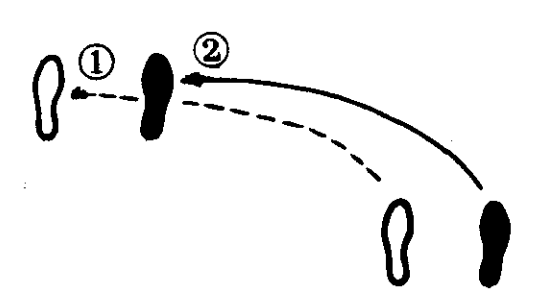
旋风步 图 2

圈扣步 八卦掌步法。指错步站立时，后脚向前弧形上步，脚尖内扣落地的步法。其足迹路线如图。



圈扣步

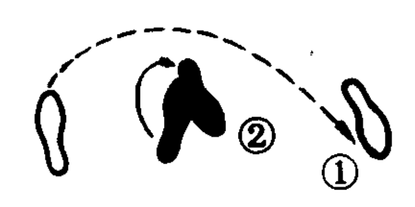
斜连步 步法术语。指开步站立时，一脚向对侧斜前方上一步，另一脚紧接向此斜方向出一步的步法。其足迹路线如图。



斜连步

跛脚步 步法用语。指连续盖步行进，身体重心始终在盖步脚上。醉拳多用此步。

碾步 少林地术步法。两脚成八字型站立，以一脚脚掌为轴，向里或向外碾转；另一脚随之跟上。足迹如图。



碾 步

鹤行步 八卦掌步法。后脚向前迈步时，先平起

脚掌，然后屈膝上提，使脚掌沿向前、向上、向前的弧形路线起落，落地时全脚掌着地。训练水平高者，前进脚以从胸部伸出为度。

篆步 步法用语。亦称“旋步”。指连续弧形进步的步法。姜容樵《鞭枪大战》注：“两足流星赶月，螺圈追逐，曰‘篆’、‘旋’步”。

飞九宫 参见“九宫步”条。

过步 步法术语。指盖步、盖跳步、倒插步等移动脚超越支撑腿的步法。《太师水磨鞭》注：“左足超过右足，或右足腾越左足，均为过步。”

扣步 步法的一种。两脚错步站立，前后脚相距约一小步，大腿内旋，前脚足尖内扣，后脚足正对前方屈膝微蹲。左脚在前为“左扣步”，右脚在前为“右扣步”。

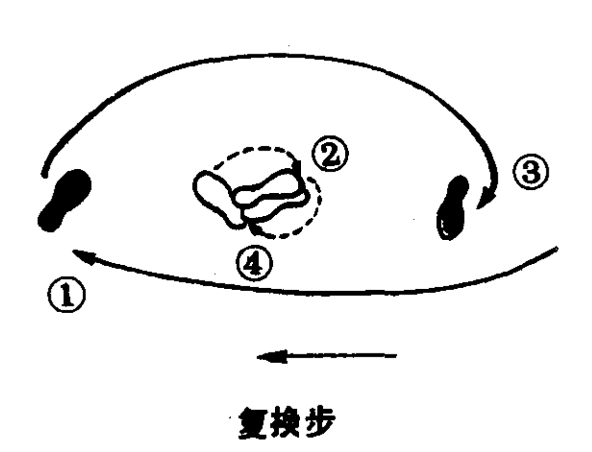
走九宫 参见“九宫步”条。

走马拧腰 步法术语。指各种步型连贯转换的方法。有单练、对练两种。练步与练腰结合，以达到步法敏捷，腰部灵活的目的。

走中盘 拳斗步法。也称“中管之法”。即上步以脚插进对方两脚之间。清张孔昭《拳经拳法备要》载：“走中盘，必将左脚偷在他人右脚里边，或离三五寸，然后将右脚缩起，先以脚尖射入，须是一齐插进，而臀亦紧贴身为满盘。此中管之妙，不可不知也”。原歌诀：“中管之法果奇焉，脚尖好似箭离弦，其力须知一片入，将人掀跌自天然。”

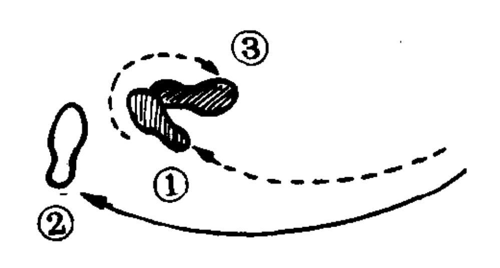
转步 步法用语。指足尖点地的转旋动作。分单转、双转两种。毕坤《浑元剑经外篇》注：“转步：单转者，一足尖点地，一腿半悬，手上下撑住；双转者，双足尖点地，两手平如两翅；皆似旋风。其力长尖跟力。”

复换步 八卦掌步法术语，亦称双换步。指先完成一个单换步后，扣步脚再向摆步脚前扣上一步，摆步脚随上体的继续回转再做一次摆步的单换步组合步法。其足迹路线如图：



复换步

逆换步 八卦掌步法术语。指向前行进时，一脚向前摆步落地，后脚向前扣上一步；紧接，摆步脚随上体向后回转再外摆一步的摆、扣、摆组合步法。其足迹路线如图。



逆换步

娑娑步 步法用语。即上步先进前脚；后退先退后脚。化门三十六闭手拳多用此步法。

脚尖步 猴拳步法。即两脚尖着地移动位置。分半蹲行走和直立行走两种。

剪步 古代步法用语，即今跟步。毕坤《浑元剑经外篇》注：“前足先进，后足随之，有进退左右之别。其力在腰、胯、胫灵活也。”

粘步 散手步法。在实战中多用于侵逼对方，破坏对方空间感。此种步法身体重心的移动速度，滞后于先动脚的移动速度，即欲向前，身体重心先后移，待前脚踏实后，方将重心移前。若对方用前冲拳击我头部，我后脚不动，前脚略回收，身体侧后仰，重心后移，闪过来拳，待对方拳锋一过，收手回身之时，我即前脚进半步，身体随对方后退而前移，猛击对方。特点是步步紧逼。

旋步 见“篆步”条。

随步 古代步法用语，指连续的退步、撤步、退步。毕坤《浑元剑经外篇》注：“随步：(后)退中(右)步，左足后倒，右足随之，右倒左随；愈行愈速，其力活腰胫也。”

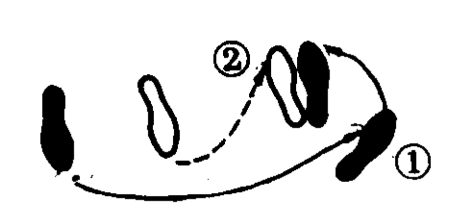
随形步 步法术语。指随上身摆动和重心移动而变化的步法。醉拳中多用之。

滑步 散手步法术语。指错步站立时，一脚擦地移动，另一脚擦地跟步，仍成原站立姿势的步法。向前进者为“前滑步”，向后退者为“后滑步”，向侧移者为“侧滑步。”

管 步法用语。为实用武艺中之勾绊步法。清张孔昭《拳经拳法备要》中载有“单管”、“双管”、“外管”、“中管”诸法。西北拳家将用脚堵、扣对方脚跟亦称“管。”

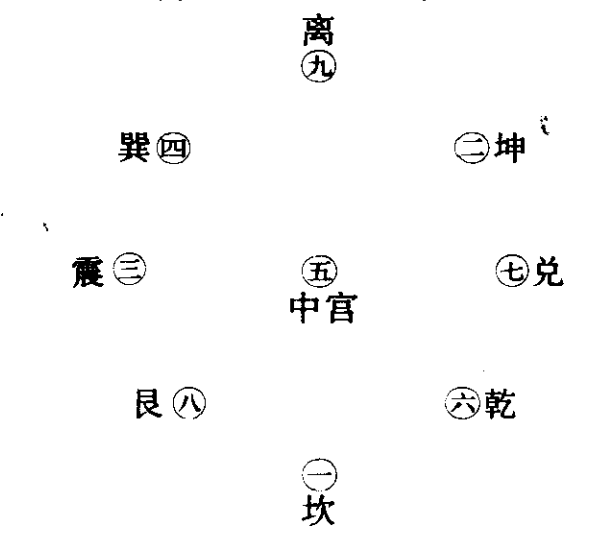
摩掩步 八卦掌步法。指错步站立时，后脚向前上步、扣脚落下成正丁字步；紧接另一脚提起外摆落地成正丁步；同时，上体随脚外摆方向回转；然后，将后脚提靠于前脚内踝处，这样一组连贯步法。

其足迹路线如图。



摩掩步

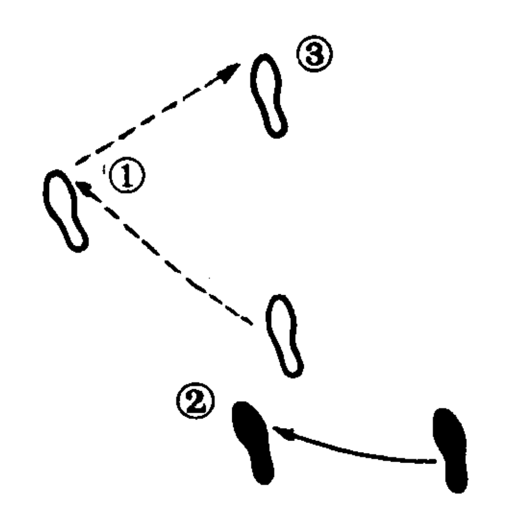
九宫步 八卦掌步法。八卦的八个方位加上中央合称九宫，在分置于九宫位置的标志物之间，穿行绕走称为“九宫步”，也称“飞九宫”、“走九宫”。初习九宫步时，其行进顺序採用世传“太一行九宫之法”。即“始坎、次坤、次震、次巽、复息于中宫，自中宫至乾、次兑、次艮、次离，一周毕矣。”此顺序称为“顺穿”。“逆穿”则是由离宫返回坎宫。这个顺序还被描述为“二四为肩，六八为足，左三右七，戴九履一，五居中央”（见图）。即：顺穿时先从第一宫始，依次环每宫绕走一圈，至第九宫；逆穿时从第九宫起，依次绕行返归第一宫。此法娴熟后，可不依九宫顺序，随意绕宫穿行，随意练习拳脚散招。把置于九宫的标志物假设为敌手，遇之或闪让，或击撞。宫与宫之间的距离可随训练程度的提高逐步缩小。开始时株行距可宽至五尺，渐次减少为二尺或仅容侧身而过。有以六尺五寸之木桩分立各宫为标志物者，称为“九星躲闪桩”，其穿行顺序同于九宫步。唯其穿行时，仅重下盘之躲闪。



九宫步穿行顺序图（源于戴九履一图）

醉步 醉拳步法。是一种与醉形醉态相结合步法。东偏西倒，忽左忽右，使对方捉摸不定，弄不清真实攻击位置所在。

横绕步 少林地术步法。两腿错步站立，前脚向斜前方上步，后脚随之跟步；前脚向外或内再横移一步。其足迹路线如图。



横绕步

肘法 武术技法之一类。为近身攻战的主要手段，有“远拳近肘贴身靠”之说。戚继光《拳经捷要篇》三十二势中收有“顺鸾肘”、“拗鸾肘”。八极拳、南拳、脱铐拳等拳种使用较多。主要肘法有顶、压、靠、挑、挎、提、格、架、滚、砸等。

丁肘 顶肘的讹写。参见“顶肘”条。

开弓肘 形意拳肘法。双肘横开，撞击对方肋下。须近身发招，劲猛势促。

平肘 肘法用语。屈臂，肘抬于肩平，肘尖朝侧方。

扑肘 形意拳肘法。分“右扑肘”、“左扑肘”。进左步同时以右肘向前扑击对方前胸，谓之“右扑肘”。左扑肘与右扑肘同，唯左右相反。

冲心肘 肘法用语。指屈肘以肘尖冲击对方胸腹部的动作。

扫肘 肘法。胸前屈肘，由左向右或由右向左横击对方，要求快速有力，力达肘尖。

压肘 肘法用语。泛指屈臂抬肘，由上经体前或体侧向下按压的动作。

钉心肘 攻防招法。指以肘尖撞击对方胸部的动作。张孔昭《拳经拳法备要》列此为“死手解救”法，并释此动作云:“敌人当心进来，我亦不用挑，不用打，只望胸窝口一肘顿下。此法名为钉心肘。”

张肘 肘法。又称“狮子张嘴”。两臂屈肘握拳，由两侧向上猛力招架（肘高于肩），同时缩身下蹲。实战中多用于背后被抱（胸、颈）之解脱。

顶肘 肘法用语。指手臂屈肘端平，以肘尖向前方、侧方或侧后方撞击的动作。

迭肘 肘法用语。泛指上臂、前臂上下迭拢的动作。如挑物状。

拐肘 肘法用语。指先屈肘以肘尖向下向后顶压至腋下，随即微向外格的动作。拐肘的肘尖应低于手

高。

担肘 肘法用语。屈臂，肘由下向上抬起，猛力顶出，力达肘尖。

单抱肘 肘法用语。一手握拳成平屈肘，另一手从外握其手腕，四指在外，拇指朝内。

挟肘 ①肘法之一。即屈肘向内勾挟。有单、双挟之分。单挟为平屈肘。用于挟颈摔或锁臂。双挟为两手握拳，上屈小臂，两肘合挟于胸前。用于护胸。②长拳预备势之抱拳要领。即提肘内挟，紧贴肋侧。

挑肘 肘法用语。指臂上屈，拳面朝上，拳心朝内，以肘尖为力点，由下向前上挑的动作。运用挑肘时，一般多配合上步动作。

架肘 肘法用语。屈臂，前臂内旋上举横架于头上。长拳类多用于防守，形意拳则兼寓攻法。

挎肘 肘法用语。臂从下向前向上举起，手心朝上，上臂与前臂之间略大于 90°。挎肘时，可由下向前挎起，也可由下向侧挎起。

帮肘 手法用语。指顶肘时，另一手扶顶肘臂的拳面，助其发力的动作。

竖肘 肘法用语。指肘关节弯屈，小臂垂直竖立的动作。

架梁肘 形意拳肘法。对方手心向上，伸臂击(劈)来；我一臂举肘置其大臂下用力上扬；另一臂屈肘扣住对方小臂，用力下压。

研磨肘 形意拳肘法。双肘裹缠而进，攻击对方前胸，谓之"研磨肘"。

砸肘 长拳肘法。小臂上屈，抬肘握拳，以肘尖向下猛力砸击。拳心朝里，力注肘尖。为防中寓攻之法。

格肘 肘法用语。屈肘握拳，立臂横拨。格分里外。小臂外旋向里横拨者，称"里格"；小臂内旋向外横拨者，称"外格"。主用于防守。

掩肘 肘法用语。指肘关节弯屈，以小臂由外侧向体前拦格的动作。

圈肘 肘法用语。屈肘向内或向外立圆圈绕一周，力着前臂。可单臂亦可两臂依次圈绕。实战中多用于格挡直拳。

盘肘 肘法用语。又名"平肘"，上臂与前臂平胸收屈，肘尖正对前方。盘肘在技击含义上，由长接短，即靠身用肘的招法。另从摔法及拿法意义上有夹击对方颈部的作用，俗称"夹脖"。在一般套盘肘的方法有"马步盘肘"、"弓步盘肘"、"歇步盘肘"等。

剪肘 肘法用语。又称"金剪绞臂"。两臂屈肘由两侧向胸前绞剪，力着前臂内侧。实战中用于截肘折臂。

栽肘 肘法用语。屈臂立肘，以肘尖自上向下砸，用于击对方凸出之处。

提肘 肘法用语。肘尖朝上，由下向上提起，力达于肘尖。提肘时，由下向前向上提起，也可由下向侧提起。

叠肘 肘法用语。指肘关节弯屈，上臂、前臂靠近，前臂向身前下压的动作。《游身八卦连环掌》："吾变下掳叠肘坚"。

摇肘 肘法用语。又称"金蛇摇头"。屈肘以肩关节为轴，用肘尖由内向下向外摇转一周。实战中多用于圈压对方之臂，并与进步（垫、击）顶肘连用。

错肘 肘法用语。两臂先屈肘于体前，然后分别向两侧做撞击动作，力达肘尖。

滚肘 太极拳肘法，属防守性肘法。指手臂屈肘竖于体前，做边旋转，边向左或右运行格挡的动作。用于以肘臂向左或向右滚动格挡。

摇身顶撞 南拳肘法。一肘前顶，同时另一肘后撞，重心由低到高，配以摇震上身，使身肘合一，发弹抖劲。用于对付敌方贴身前后夹攻或抱腰。

舔肘 肘法用语。屈肘，以肘关节自下向上击人，如舌之舔物，故名。参见"栽肘"条。

横肘 散手拳法术语。指臂平屈，拳心朝下。以肘为力点，向前或向后横击对方头部或肋部的肘击法。运用横肘，一般多伴随转身动作。向前横击，多上步转身；向后横击，多退步转身。

撞肘 肘法用语。握拳屈肘，以震颤劲用肘尖短促撞出，力达肘尖。分后撞、侧撞、横撞、斜撞等。

磕肘 肘法用语。一臂屈（立）肘由外向内磕击，力着前臂内侧；或以肘尖向下砸击。

靠肘 肘法用语。又称"十面埋伏"。两臂屈肘握拳，以肘尖贴肋向后撞击，同时上体后靠。实战中多弥背势贴身之急。

撑肘 肘法用语。指两臂先屈肘置于体前，然后两肘关节同时由内向外、由下向两侧挑击，肘高不过肩，力达肘尖的动作。

蹬肘 肘法用语。以竖肘由上向下砸的动作。

靠身肘 肘法用语。靠近对方身体，屈肘向左或右两侧顶击对方，要求动作迅速，力达肘尖。

屈肘 现代用语。即收小臂。有平（内）屈、上屈、后屈之分。平屈用于挟、架、担、抱；上屈用于挑、挂、格、掩；后屈用于藏、接、提、抛。

桥法 武术技法之一类。运用前臂进攻和防守的方法称为"桥法"。亦称"鞭法"。做桥时，大多以肩、肘、

腕为轴，或为支撑点做直臂或屈臂绕环。桥法主要包括：圈桥、缠桥、盘桥、切桥、沉桥、劈桥、压桥、架桥、抽桥、攻桥、短桥、长桥、滚桥、截桥、剪桥、穿桥、扰桥。另外还有横桥、捉桥、碎桥、靠桥、弹桥、扫桥、举桥、摆桥、分桥等。练习中，常以前臂互击和以硬物击打前臂来提高桥法的击打能力。以结合身法、步法的各种桥法练习，提高协调性。以二人"桥法"对练，提高应变能力和攻防意识。因桥法是与对方手臂互为攻防的方法，因此也叫抢手，抢手的法则是：你架我占，你占我保，你保我夺，你夺我拆，你拆我续，你续我换，你换我搭，你搭我过，你过我抽，你抽我复架，往返循环，变化无穷。因此桥法对训练人们肌肉本体感觉及勇敢、顽强、机智、敏捷有明显的效果。

切桥 南拳桥法。也称切鞭。前臂向前下方挫切。

占桥 也称过桥。其方法是采其手腕，进行反击，谓之过。

长桥 南拳桥法。亦称长鞭。同短桥相对。直臂或微屈臂运用桥法的动作称为"长桥"。

攻桥 南拳桥法。亦称攻鞭。分单攻桥、双攻桥两种。肘微屈，前臂内旋以拳或掌，向前猛力撞击。单臂做为单攻桥，双臂同时做为双攻桥。

抽桥 南拳桥法。亦称抽鞭。屈肘，前臂由前向后或向侧上方做抽挑动作。

架桥 南拳桥法。亦称架鞭。屈肘，前臂内旋，以桡骨侧向上，横架至头部前上方。该桥法多用于防守。

穿桥 南拳桥法。亦称穿鞭。一掌从另一臂下方向前向外划弧穿出，腕外展。

扰桥 南拳桥法。亦称扰鞭。屈臂内旋，前臂猛然向下做沉压动作。

换桥 也称续桥。即与对方两臂相交，抽出相交之臂改换另一臂相架。

圈桥 南拳桥法。亦称圈鞭。以肘关节为轴，前臂内旋或外旋做立圆绕圈动作，要求圈不要过大。有里外圈之分，向内旋臂为里圈桥，向外旋臂为外圈桥。

盘桥 南拳桥法。亦称盘鞭。分长手盘桥、短手盘桥两种。屈臂或臂微屈向内做立圆绕圈，手高不过头，低不过裆。要求沉肩垂肘。臂微屈绕圈为长手盘桥，臂屈绕圈为短手盘桥。

剪桥 南拳桥法。亦称剪鞭。分上剪和下剪两种。两臂微屈，随即猛然用力相剪，成交叉状。

沉桥 南拳桥法。亦称沉鞭。屈肘，使前臂由上而下挫沉。

搭桥 也称夺桥。用手臂格架对方手臂谓之搭。一搭即乘虚而入，进攻对方弱点谓之夺。

短桥 南拳桥法。亦称短鞭，同长桥相对。运用肘关节夹角在90°至135°之间的肘型，进行攻防演练，称为短桥。

缠桥 南拳桥法。亦称缠鞭。分里缠桥、外缠桥两种。以腕关节为轴，向内或向外做缠绕，随即再做拿拉动作。要求：圆不要过大。向内缠绕为里缠桥，向外缠绕为外缠桥。

滚桥 南拳桥法。又名滚鞭，亦称膀桥。前臂向前下方伸出，同时内旋前臂做向内滚转动作。

截桥 南拳桥法。亦称截鞭。分里截桥、外截桥和前截桥三种。其动作：臂微屈，前臂外旋或内旋，可向上、下、左、右做截挡动作。向内截挡为里截桥；向外截挡为外截桥；由上向下截挡为前截桥。

劈桥 南拳桥法。亦称劈鞭。臂微屈，以前臂尺骨侧为力点，由上向下做劈砸动作。因所劈方位不同，分为前劈、侧劈、斜劈三种，因臂屈度的大小不同，则分为直臂劈、屈臂劈两种。

肩法

武术技法之一类。近身攻战中多用，主要方法有：靠、压、倒、缠、耸、松、沉等。运用肩法，一般多伴随腰法动作。

七寸靠 形意拳肩靠法。指突然伏身以肩击对方双臁（即小腿骨）动作。靠打时，得势的关键在于抢步进身。

八面肩头 指以肩击对方的八种用法，包括直肩、压下肩、倒后肩、倒前肩、射起肩、陡进肩、凝挺肩（"两边一凝一挺"，此算两法）等技击法。见载于张孔昭《拳经拳法备要》。

捋肩靠 形意拳肩靠法。将对方胳膊向下捋，顺势进身以肩向前击去。靠打时须抢步进身。

压下肩 肩击法的一种，属"八面肩头"击法。指以肩头下压击对方的动作。《拳经拳法备要》释："压下肩头，是一披用法。其肩如山压下，要身法一齐而进。"

倒前肩 肩击法的一种，属"八面肩头"击法。指肩头由后向前封闭的动作。《拳经拳法备要》释此云："倒前肩头，是闭阴用法。其肩带从上肱，而臂送进，须身手一齐。"

陡起肩 肩击法的一种，属"八面肩头"击法。指以肩头向后斜靠的动作。《拳经拳法备要》释此云："陡起肩头，须要与后肩头相似，而略带斜，……陡进是柔撞式。"

射起肩 肩击法的一种，属"八面肩头"击法。指在身法配合下，先缩后展，先吞后吐地以肩头冲击对手。《拳经拳法备要》释此云："射法肩头，是从下

肋起，……须要由缩而入。”

直肩 肩击法的一种，属“八面肩头”击法。指肩头向某一水平方向撞击的动作。《拳经拳法备要》释此云：“直肩是一门用法。其肩是陡然相冲，与臂一片，即横冲直冲之法也。”

背身靠 形意拳肩靠法。通过晃腰、紧背、开肩，以两肩递次向后回击。靠打时须抢步进身、舍己从人，因势变换。方能实效。

倒后肩 肩击法的一种，属“八面肩头”击法。指肩头由前下向后上的揭打动作。《拳经拳法备要》释此云：“倒后肩头，是一揭用法。其肩带从下肋起，须要身法一片。”

隐身靠 形意拳肩靠法。拨开对方手臂，束身而进，以肩击对方胸部。靠打时须抢步进身。

凝挺肩 肩击法的一种，属“八面肩头”击法。指两肩同时向前合，紧接又同时向后展的动作。《拳经拳法备要》以此法为“八面肩头”击法之本，认为其它肩击法皆出于此。练习时要防止弯腰和前俯后仰，始终保持身脊正直；只靠胸的含、挺，肩的前收、后展来完成。

膝法

武术技法之一类。于近身攻击中多用，套路中多用于平衡定势和过渡动作。主要方法有顶、别、缠、提、摆、扣等。

扣膝 ①长拳膝法。屈膝向内扣合。技击中多用护中。②步型要领。做马步、虚步及弓步时，均要求扣膝。其他拳种亦有此讲。

顶膝 膝法用语。一腿支撑另一腿屈膝以膝盖向前或向侧顶击。意取对手之腹胸、腰肋或臀胯。发须近身。可原地顶，亦可进步顶、侧身顶。

提膝 膝法用语，亦为套路技术动作。一腿直立，另一腿屈膝上提。提分正、侧。正提膝，大腿尽量贴近胸部，脚踝内扣；侧提膝，大腿尽量贴近肋腋，脚尖下垂绷直。套路中多用于平衡动作。技击中多用于护胸和以横破直。

摆膝 膝法用语。屈膝由内向外摆击。技击中多用于格挡侧面之来势。

撞膝 南拳膝法用语。又称白鹤腿。支撑腿伸直，另一腿提膝用力向上撞击，力达膝盖。

警戒式 截拳道攻防的基本姿势。亦称预备式。《李小龙技击法》：“在截拳道中进攻和防御的最有效姿势是警戒式。”此式分左右两式，右手在前的称为“左手式”或称“非惯用式”；左手在前的称为“右手式”或称“惯用式”。以左手在前的“惯用式”为例，动作是：两脚错步站立，左腿在前，屈膝稍内扣，左脚内扣处于25°至30°的位置；右腿屈膝，右脚内扣处于40°至45°的位置，脚跟稍抬起。左臂微屈肘抬至体前，拳心朝下；右臂屈肘至肋侧，拳心朝里位于下颚处。身体稍前倾，重心在两脚之间。



警戒式

拳式招法

上步七星 太极拳动作。右脚前上一步用足尖或脚跟虚点地面，两臂腕部相交成十字于体前，略与肩同高，在技法上为上防下攻和转守为攻。若对方用右手向面部击来，则以两小臂交叉成十字形架其臂；同时以右脚踢其胫骨或裆部。



上步七星

下势 太极拳动作。又名：“雀地龙”、“穿拳下势”、“穿掌下势”。即将身体下降以防避对方击打的姿势，故名。该式为防御准备反攻的技法。下势在陈式、杨式、

吴式、四十八式太极拳中做法略有不同。

双峰贯耳 太极拳动作。即两手成拳自下而上圆弧运行夹击对方两耳，故名。



双峰贯耳

云手 太极拳动作。武式太极拳中作"纭手",陈式太极拳作"运手"。两手在腰脊的带动下作交替的环形盘绕，如行云飞空连绵不断，故名。在步法上有定步、并步、开步的移动变换。此式包含左右砍拨和横截的击法。其他拳种亦有此手法。

左右穿梭 太极拳动作。又名"玉女穿梭"。因其左右方向变换往返，故为左右穿梭。技法上攻防变化灵活，如对方击头部，则以一手掤化其臂，另一手进击其胸。根据对方来势，可四方变化运用此法。

闪通臂 太极拳动作。此式在孙式太极拳中称"三通背"，在武式太极拳中称"三甬背",吴式与杨式太极拳中称"扇通臂",其动作大同小异。即以腰脊为轴转动，带动两臂横侧分张，犹如褶扇张开，故名。通臂，是以通脊背为主，劲力贯通于两臂的运动。此动作包含刁拿捋带击的技法。设对方用右手向我胸击来，我则以右手刁拿或捋带其腕臂，同时上左步进身以左掌推击对方肋部。



闪通臂

白鹤亮翅 太极拳动作。两臂左右对称分展或上下斜分，犹如白鹤舒展羽翅，故名。该势在防守中不失掤劲，它以背脊为枢纽，以肩肘开合带动手臂运行，防御或解脱对方的进攻。要求分掌不能停顿，神须贯顶，缩胯收臀气下沉。白鹤亮翅在陈式、杨式、吴式、四十八式等太极拳中有不同的做法。



白鹤亮翅

如封似闭 太极拳动作名称。初为陈式太极拳"六封似闭",以后演变成杨式、吴式、孙式、四十八式的"如封似闭"。封即封锁,闭是进逼。以其式似闭门，故名。此式有以防为攻，进而反攻的技击含义。设我一拳击出被对方抓住，即用另一手自臂下插出擒拿对方手腕，进步封住对方；若对方退避，即顺势前逼，对方顽抗，则滚臂使其劲力落空而后发劲；或者滚卷一臂，另一手握拳进击。



如封似闭

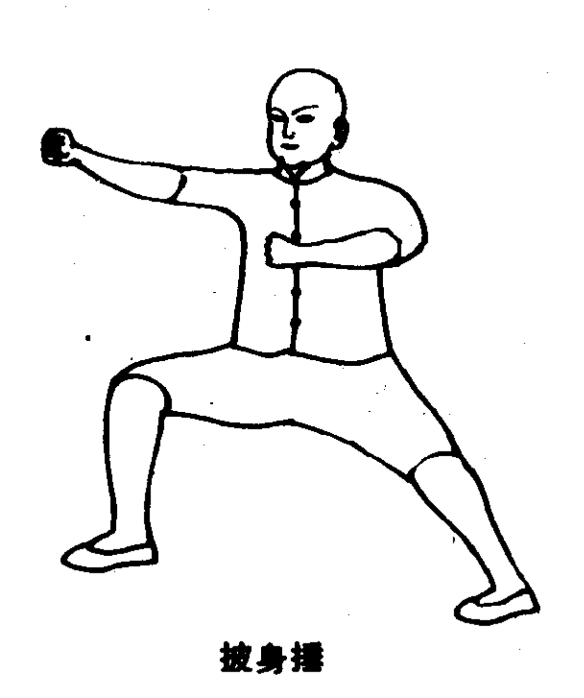
肘底捶 太极拳动作。又名"叶底藏花"。此式在杨式、吴式太极拳中称"肘底看捶",在孙式太极拳中称"肘

下看捶”,属太极五锤之一。即左肘直立，右拳放在左肘尖下，故名。具有极强的进攻性质，既是击人法，又是发人法。设对方向我左侧击来，我即以左手回身，再顺势用右掌连环臂下，复以左掌上冲，击对方之下颏，右锤藏于左肘之下，以防反扑，待机进攻。

金鸡独立 太极拳动作。武式、孙式太极拳中称“更鸡独立”。其式一足立地，一足提起，一手上扬，一手下按，犹如金鸡展翅单足站立，故名。此式要求立身中正平稳。在技击上属先化后攻的方法。

转身大捋 四十八式太极拳的动作。以其捋的动作幅度大为“大捋”,捋时伴随步法配合转身一周，故称“转身大捋”。技击含义是以守为攻。设对方用左手击我胸，我则用左手由下向上向左反刁其腕，同时上步以右手由下向上托其肘，随即撤左步，双手捋带其臂向左后转体，左手外旋拧腕，右臂屈肘外旋用小臂靠压其肘。

披身捶 太极拳动作。也称“庇身捶”。陈鑫著《陈氏太极拳图说》称“撇捶”。即以两手从中间平分披下，四十八式中又分左、右撇身捶。其用法：以左势为例，对方用左手向我胸部或面部击来，我则以右手向左格其臂。若对方再以右拳向我腹部击来，我则以左手粘其肘部，右手粘其腕，向右后下方捋去使其前扑。



披身捶

单鞭 太极拳动作。两手臂左右展开，一手成掌，另一手成勾手。以手臂击人称为鞭，单手作鞭击称为单鞭，形如挥鞭之意，两肱展开又如一条鞭，故名。此式以背脊为轴，转腰活背协调四肢，两臂不可伸直，手高不过头；勾手不可僵；松沉柔合，圆裆里裹。

弯弓射虎 太极拳动作。又名“挽弓射虎”,因形似挽弓搭箭欲射之状，故名。动作是用双拳自右向左、自上而下击出。此式的技击含义是假设对方用右手击我胸，我则以右手刁其腕，左手粘其肘向右捋带，随即右手上提，松开左手变拳，击对方右腋肋部或头部。



弯弓射虎

海底针 太极拳动作。做法是以手指象针似地向下插，故名。其技法是用右手直接向下插击对方裆部，劲力贯于指端。此势还寓有向下采和拿法。在武式、孙式、陈式太极拳中不列此势。



海底针

捋挤势 四十八式太极拳动作。该动作由太极拳的捋和挤两种技法组成，故名。两掌由前向侧后下的横力化劲为捋，两掌向前挤推为挤。在技法上，先防后发。设对方击拳，则粘住其腕肘顺其进攻之势，向我体侧向后带捋，使对方失去平衡受制。若对方回收，则趁势上步以臂挤发对方。



捋挤势

高探马 太极拳动作，一脚前点地面，一腿站立，掌向前探出，形如探身跨马之势，故名。此动作有左右二式，动作对称相同，在各式太极拳套路中均大同小异，在技法上均以缩身化力为守，转而进攻。若对方用左拳击我胸，我则用右手握住其腕缩身向后牵带，同时以左掌搓击对方面部。



高探马

斜飞势 太极拳动作。即将两臂斜展，犹如雄鹰展翅斜飞翱翔之势，故名。在技法上，设对方以左手击来则用左手侧采粘按其腕部，使其劲力落空，同时上右脚，于对方身后管住其双腿，右手穿其左腋下往斜侧方逼靠，使对方倒地。在武式、孙式、陈式太极拳中均无此势名。



斜飞势

倒卷肱 太极拳动作，又称“倒撵猴”。太极拳术中将退步过程中腰胯向后的移动称为倒撵，将其对手比拟为猴，形容与猴搏斗时，以一手诱之使其前扑，人则退步，边退边用手交替向前击其头部，使之不能近身，故名。肱为臂，手臂卷收，故也称倒卷肱。技法上，既是防御，又是进攻。若对方扑来，则以退为进，避开而后以掌反击其头部。倒卷肱在陈式、杨式、孙式、吴式太极拳中做法略有不同。

栽捶 太极拳动作。又称“搂膝栽捶”，即一手横搂过膝盖，另一手握拳下栽击。若上步或进步作栽捶，则称“上步栽捶”或“进步栽捶”。在技法上，以攻为主，以守为攻。设对方用右脚踢我左肋，则我以左手向左搂开其腿，并上步以右拳击其小腹，还可击裆胯。在武式、孙式太极拳套路中均作“践步打捶”。

野马分鬃 太极拳动作。即两手左右一上一下斜分。此动作包含多种拿法和击法。如对方用左手击我胸，我则左转身闪过，用左手刁其腕，同时右脚向对方身后上步，以右臂经腋下穿至胸前贴身靠击；也可顺势以横采或擒取其臂，用小臂上挑，使其脚跟离地，失去重心，遂即滚卷小臂，用腰脊劲将对方击倒；还可直接用闪身刁拿进身肘靠，使对方无回旋余地而被制。



野马分鬃

掩手肱捶 陈式太极拳动作。又名演手肱捶。初见于陈鑫著《陈氏太极拳图说》，后被四十八式太极拳采用，称“掩手撩拳”。技法上要求先掩藏手法，蓄力待发，尔后打击对方。可发刚劲，也可发柔劲。拳击部位要求低不过档，高不过腰，拳心向下。

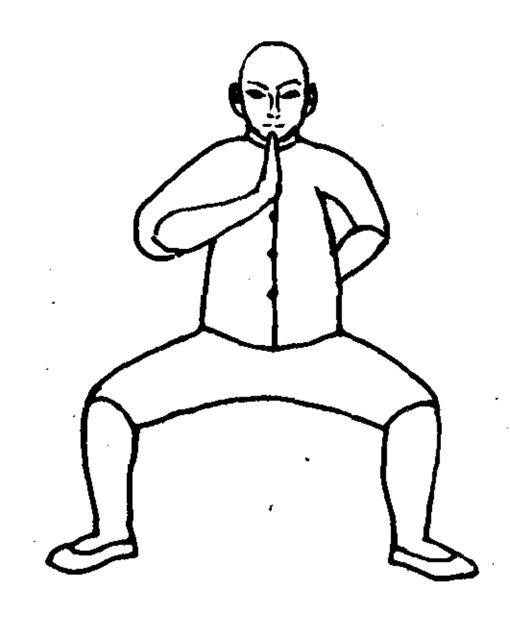
斜身靠 四十八式太极拳动作。屈肘握右拳置于右额前，左手握拳撑臂置于左胯旁，上体右斜向上，成右弓步的斜身靠。若对方左手向胸或腹肩击来，则左转闪身，以左手粘其臂顺势向左捋带，同时上右步进身以右肘顶或臂靠击对方。



斜身靠

搂膝打捶 太极拳动作。陈式太极拳中称为“指裆捶”。其式一手于体前作弧行横搂过膝，另一手向前击拳。该式为太极拳“五捶”之一，属防守反攻击法。若对方以右拳或右腿击我，我则以左手搂开，另一手乘势以拳直击对方。搂膝打捶在陈式、杨式、吴式、四十八式中做法略有不同。

搂膝拗步 太极拳动作。其式以一手横搂过膝，另一手向前推出。搂膝不可低头弯腰，推掌须经耳旁向前推出，前推和下搂须上下协调一致，身体须平衡稳定。此动作属防守反攻的击法，一手搂开对方来腿，以另一手推击对方之胸。



搂膝拗步

搬拦捶 太极拳动作。武式太极拳称“搬揽捶”。即用手搬开对方来拳，随之拦阻，再用拳进击，该式包括搬、拦、捶三式，故名。练习中分定步、进步和卸步三种。

刁打 红拳主要招法。“刁”，指撮点勾挂之类；“打”，指直击手法。“刁”为惊法，惊则动，动而用打。其用法概分两类：①单手刁打。二人对峙，我突然撮刁对家面门，并以掌根击之。二法合为一手，刁打一气（劲）。或对手中盘直击，我先刁搂，尔后里门还打。一来一去，势顺招快。②换手刁打。一手刁搂，另一手冷弹直击。此招攫益于猴拳，因有巧快之风格。

云里显圣 红拳招法。探手敲击对家头顶，忽俯身绕臂入其档内，以指尖向上兜击其阴囊。即上惊下取之势。此招亦为陕西跑拳（散招习练形式）内容。

勾挂 ①红拳主要招法。“勾”，指勾绊；“挂”，指挂打。是为两种相对独立的技法之合用。两人顺势接手。我先机抓腕，进步锁其后脚，同时另一手从臂下插上，反手搭其脖颈往外勾扳。上勾下绊，合力成跌，此即勾法。接手后，两人均欲卸手，我先机钳捏其大臂肌腹向下挂拉，并向外绕上步。对家必提挣，我趁势以勾顶击其肩窝。先挂后打，借势而发，此谓挂法。红拳尝以勾挂为能，一般单招成势。如勾不成，即用挂。挂不能，则使勾。谓勾挂连环。此招亦为陕西跑拳（散招习练形式）主要内容。②明代民间拳术的一种。又作“钩掛”。明王圻《续文献通考》卷一百六十六：“使拳格兵器之家十一：赵家拳、南拳、北拳、西家拳、温家钩掛拳……”

迎面贴金 红拳招法。将对家臂膀由外向内架起，另一掌从臂内斜上扑击其面。以卸手为要，掌带搓劲。此招亦为陕西跑拳（散招习练形式）之内容。

判官脱靴 红拳招法。双方顺势接手，我突以对侧手虚击其面，随即顺身而下，抓其脚跟往回猛力提拉。同时外绕上步，身步随势后移，如脱靴状。此招亦为陕西跑拳（散招习练形式）内容。

钻靠 红拳招法。即钻身靠打。凡较艺，先卸手，尔后矮身进步，钻入怀内用招。其用法分作两类：①外跤钻靠。外侧滚架其臂，从臂下侧身入怀而使肩肘（或背）靠打，同时外跤上步，管其腿。②里跤钻靠。单臂向外滚架，或双手向外上分拨，随即里跤进步，贴身用靠，胸、肩、肘均可。也可用头撞，掌推。盖钻身，先卸手次缩身由下而入。势以逼位为要，劲以揭掀为主。

撑补 红拳主要招法。“撑”，泛指防守手法，如滚架削格之类；“补”，泛指进攻手法，如冲揭推劈之类。其用法分里跤撑补、外跤撑补、连环撑补、转身撑补四种。此招亦为陕西跑拳（习练技击招法的特有形式）的主要内容。

扳推 八卦掌手法用语。其法有二：①单手扳推。单掌触及对手某部时，掌根和手指先后向不同方向用力。例如，以立掌（手指向上）推对手胸部，当手触及其胸部时，以掌根向前上用力，而将手指向前下按扣，即为“扳推”。②双手扳推。双手把住对方肢体，一手向某一方向推，另一手则向另一方向扳。例如，一手把住对手手腕内侧向外推，另一手把住对方肘部外侧向内扳，亦为“扳推”。

转掌式 八卦掌走圈的基本姿势，势同“八卦桩”。左脚在前为左转掌式，右脚在前为右转掌式。参见“八卦桩”条。

揉搓 八卦掌手法用语。曹钟昇《曹氏八卦掌谱》注：“双手相对，挟住敌身一部，一向外伸，一向回撤。双手交互伸撤而摩搓之也。”例如，两手手心相对，挟住敌腕搓摩。

搭腕走圈 八卦掌用语。即八卦对手练习的预备式。其势两人均取转掌式，以里手手腕尺侧相靠（即搭腕），并以此处为圆心，沿相同方向绕圆走转。两人动作相同，眼看里手。

大撞碑手 少林拳打法。即以单拳直击对手胸膛。多为超距得机而发，借趋身进步之功。乃少林长打之典型招势。见《少林拳术秘诀》。

长短分龙手 少林拳招法。又称“排达手”。俗称“开门手”。下站半马步(或称子午桩)，侧身以对；上使长短手分置两侧，手心向下。前手长(肘稍屈沉)，后手短(肘屈)。用时滚肘翻掌，可击可格，毋须换手。见《少林拳术秘诀》。

虎扑把 少林散打组合招法。由虎扑势与闪战身法组成。其手型为虎爪，手法讲滚打扑闪，步法取“S”步。其式有虎视、虎坐、虎扑、挑把、封喉、飞脚、截把等。

倒树法 技击用语。指踩对方脚尖。《少林宗法·技击术释名》:“相搏,先用足踏敌人之足尖,称倒树法。”

照风手 技击用语。指横击敌耳根。《少林宗法·技击术释名》:“灌击敌之耳根，称照风手。”

探穴 技击用语。指击对手肩窝。《少林宗法·技击术释名》:“击肩窝之合缝凹处，称探穴。”

铁帚手 技击用语。指以掌横扫对手两目。《少林宗法·技击术释名》:“以掌刷击敌人之目,称铁帚手。”

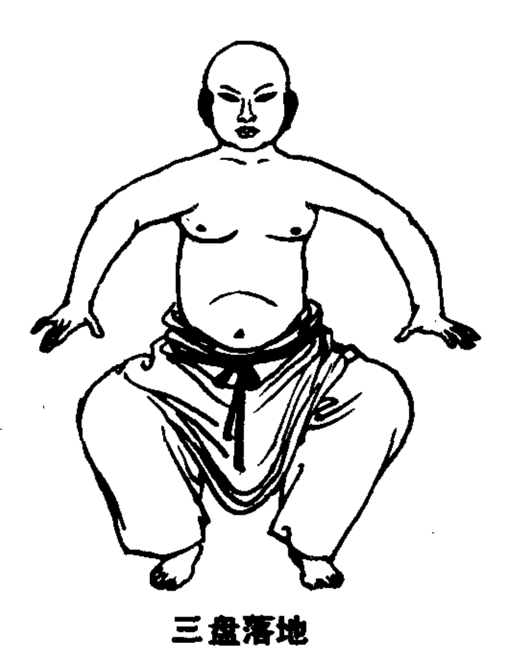
换枕手 少林拳招法。陡然闪至对手身后，以掌猛拍或砍击其脑后强间、枕骨、哑门等穴。闪身宜快，拍砍宜震。见《少林拳术秘诀》。

踢灯 技击用语。指踢对手腰肾穴。《少林宗法·技击术释名》:“踢敌人之腰肾穴，称为踢灯。”

踏中宫 少林拳马步操法。《重定少林十条戒约》之三:“少林技术之马步，如练习时，以退后三步，再前进三步，名为踏中宫，以示不忘中国之意。”此练法仅行于清末，南派之洪拳亦有此传演，盖出于天地会。

三环套月 通备拳招势之一。指在行进中作三个扑掛掌，即把三个扑掛串成一组。

三盘落地 ①通备拳用语。指下势伏地的动作。三盘，指上盘、中盘、下盘。即在下势时，全身下伏，相合相随，成一整劲。②易筋经十二式之一。《易筋经·三盘落地势》述其式云:“足开蹲似踞，手按猛如拏”。(见图)。③形意拳“杂式捶”动作之一。两足开立屈膝成马步；两手按于体两侧，手心向下，手指向内。



三盘落地

分拢手 通备拳拳势用语。两手经腰腹部位交叉，再向两侧分开的手法。先合后分，两臂滚旋，大开大合，肩沉气按，劲力内涵。

四平八法 松溪派基本技法。亦称“四平手”。其法讲究以自身为中心，寻圆走化，八方击打，以求进退得势，攻守得机，转化得气。理论上强调在阴阳相合中追求正偶转化，在顺背相对中争取机势。练法有意动、气转、足转、手转、腰胯转“五要”说。

乌龙盘打 ①通备拳主要拳势之一。亦属通备基本功内容。由勒势起(以右势为例)，右脚向右出弓步，两臂于体侧交叉划圆；右臂反手向上向前向下挥至右膝外侧，左臂同时向后向上向前摔至体前头侧上方。动作不停，左腿仆平、右腿屈蹲成仆步，同时左臂先于右臂，向下向后抡劈，掌沿朝下；右臂同时经右后侧向上向前向下贴地面反手抡动。动作不停，左腿上起成左弓步，右臂继续向上向前向下抡动，左臂相随，下盘还原至前动。如此循环往复。要求两臂松沉，放长探远，内外滚旋，拧腰切胯。②长拳基本动作。属基本功训练内容。亦称“仆步抡拍”。

吞天炮 通备拳招势之一。即用拳由下向上掏击对手上盘。右手持掳对方手臂，左拳经右臂内向上穿击者称“左吞天炮”。反之，则为“右吞天炮”。要求含胸拔背，拳贴对手身体上穿，拳心向内。上掏时屈膝下蹲，重心下降。

招风手 通备拳主要招势之一。又名“铁扫帚”、“一二三的掴子”。属通备十二大蹚子之一。动左步，左臂向左横掌抡击，掌背朝外；进右步，右掌平肩向前向左抡击，左掌随右掌收抱于身前；落右步，右掌反手向右抡击。要求松肩探臂，开合自如，吞胸拔背，力达小臂与手掌。

倒发乌雷 通备拳主要招势之一。正面顶踢追劈(或追步大劈)，随即劈手反挑，回身换臂(右换左或左换右)大劈。进招时须相随、相合，拧腰、切胯、转肩，力从腰发。上体吞吐作势以助发劲和劈长探远。

勒势 通备拳基本拳势之一。即蓄力待发的姿势。勒，由“滚勒”、“劈勒”等构成。成勒势时，必有连发。有动势和定势之分。在套路运动中所表现的勒势，似有定态，但定而不滞，意与劲均不断。一般勒势为侧身相对：两腿屈膝下蹲成跟步，左臂内旋垂摆于体侧，掌心朝前；右掌屈肘，掌指插于左腋前。要求含胸拔背，收腹敛臀。

穿袖 通备拳用语。即穿掌或穿拳。一掌从另一手臂内穿出。

掳手炮 通背拳中八手之一。高弓步站立，左臂前上举，手成中拳；右臂屈肘手持中拳至胸前。其动：

左臂屈肘回收，拳至胸前，右臂伸肘垂落，并向上、向前抡摆成立圆做刁掠动作；左臂亦速伸肘做冲击动作。练时左右交替。

搜肚 通备拳拳势之一。即反手横击腰腹的手法。左（右）手持掳，右(左)手横击。属防守还击、吃招还招类。要求防、还无隙，力求肩发；手臂富有弹性，忌滞、拙力。

擒龙手 通备拳拳法。属捆身与踢打相结合的招法。有“大擒龙”与“小擒龙”之分。成拗势，上盘持掳对手交叉手，下盘勾挂对手的同向足踝部，将对手捆绞起来，随之掌斫、足踹。即先擒后击，打拿并使。

鹦哥上架 通备拳拳势用语。一手用刁手，防开对手的进攻；同时另一手击取对手的头部或上盘的招势。属防守与还击并用的招法。一般在完成这一招势时，顺势侧身击远，异侧腿提膝。

童儿浪穿胸 峨眉散打招法。先以引手虚击，对侧脚急上对方后侧，以别其腿；同时另一手从对方腋下穿上至胸，用膀、胯撞击对方，或用臂向上反挑。

二鹰捉兔 攻防招法。《拳经拳法备要》列此入“死手解救”法，并释云:“敌人起身，或扭我胸，或箍我腰，一时无法可制。我将二中指，望两眼插进；又将大拇指，望鼻子勾进，望前一拖，敌人自然松放。此法名为二鹰捉兔。”

双刀杀鸭 攻防招法。指一手抓拿敌手，另一手反掌击敌喉咙的动作。张孔昭《拳经拳法备要》列此入“死手解救”法，并释云:“敌人当面扭我胸，我手拿住他手，随以身倒退，用反掌，望喉咙一剐。此法名为双刀杀鸭。”参见“反掌”条。

双反刀 攻防招法。指以双掌根击敌喉咙的动作。《拳经拳法备要》列此入“死手解救”法，并释云:“敌人当面，箍住我腰，我亦用双掌望喉咙一剐，须以手（根）跟着力。此法名为双反刀。”

火焰钻心 攻防招法。指踢对方胸部的动作。《拳经拳法备要》列此入“死手解救”法，并释云:“敌人拳来正狠，无可躲闪，而我用双手望下一拨，随后腿钻心踢之。此法名为火焰钻心。”

双管秘法 属散手中下盘之法。即左脚上步，右腿屈膝提起，顺着对方膝部以下用力下压踩击。清张孔昭《拳经拳法备要》载:“将左脚偷在他人左脚外边，或离三五寸，然后右脚缩为一球，只须要悬空离地，臀与大腿膝尖，从人腿边软处，并膝腕边，尽力一齐压力，则人之左脚自然离地，而我之右脚，已射过他人右脚外边矣。此双管之妙诀也。”其歌诀云:“双管之法果希奇，须记脚尖是线羁。其力要从软处得，将人双腿一缚之。”

夺手 拳术手法。即以手夺其来力而乘之。金一明《武当拳术秘诀》释:“以夺者抢也，夺其来力，为吾手之用也。……倘遇外门披拦截砍，双手擒拿，即变化此手以强取之。吾一转势，发手急去，隐紧擦掇，疾推击之。歌诀曰：夺字猛如风，迎门照架冲；迴身势莫夺，分推气更雄”。

格挡 防守技法。用手、臂、腿或器械从不同方向阻止、拦截、转引对方的进攻招势。多向两侧用力，以能格离身体为宜。

破腿法 散打中防御对方腿法攻击的方法。一般有避闪、迎击破和顺势破三种。避闪:指闪身和闪步，刚刚闪出锋口即可，并乘其收腿之隙反攻。迎击破：指用手、肘、膝等坚硬部位迎击对方腿部的脆弱部位。顺势破：指顺从对方的攻势而防御、还击。

猛虎出押 攻防招法。①《拳经拳法备要》列此入“死手解救”法，并释云:“有人背后，将我两手箍住擒起。我将两手紧紧带着敌人袖口，只将右脚一缩，望他人脚膝上一�自，能解救。此法名为猛虎出押。”②八卦掌动作名称，其法是一手向上穿格，另一手从此肘下向前推出。

七十二把擒拿手 擒拿招法数的概称。《江南经略》卷上载称有三十六拿法，三十六解法。拿法与解法相合，正为七十二数。实际上擒拿手法并非恰恰此数。

九滚十八跌 地功功法。多流传北方。王圻《续文献通考》所载:使拳之家即包括此功。“九滚”名曰：黄龙滚江、鲤鱼返江、太子滚殿、黑驴滚毡、美女晒鞋、鲲鱼反刺、缠倒踩腿、金绞剪、金钮银扣。“十八跌”名曰：死人腾床、老兔蹬鹰、下马坐泥、阴锁阳锁、美女滚毡、小鬼颠枪、力推泰山、浪里撑舟、鲤鱼扣腮、叶底藏花、千斤闸、夫子躬手、倒身拨龙、倒朝阳、拌跤、黄狗当道、二郎担山、仙人指路。

巴 峨眉缠丝拳进攻技法。即贴近对方身体，用挨、靠、贴、沾、连、缠、绕等短打技法猛击之。

少林十二练手 健身功法。即按经络气血运行规律，用铁辫子（用铁丝、棉花、绷带、白布等缠制成的椭圆形拍子）依次拍打全身。主要防治五脏积瘀、气血不畅等疾病。其功分“撑、扣、开、合、平、拨、崩、长、掤 、翻、刁、坐”十二式及起、收（合碰）势。注重养气。强调拍打部位、顺序与行气方向密切相合。主要部位为胸、背、肋、臂、腿。

解裁手法 少林拳术语。即拆对法，还击法。计有十法，依次为：高来则挑托，平来则拦格，低来则砍切，以猛还猛，借力巧打，侧锋横击，洪门正取，定势防腿而观其肩窝，后腰被抱而撞鼻踢阴，凡与人搏，切不可用手沾实对方之手与物。见《少林拳术秘诀》。

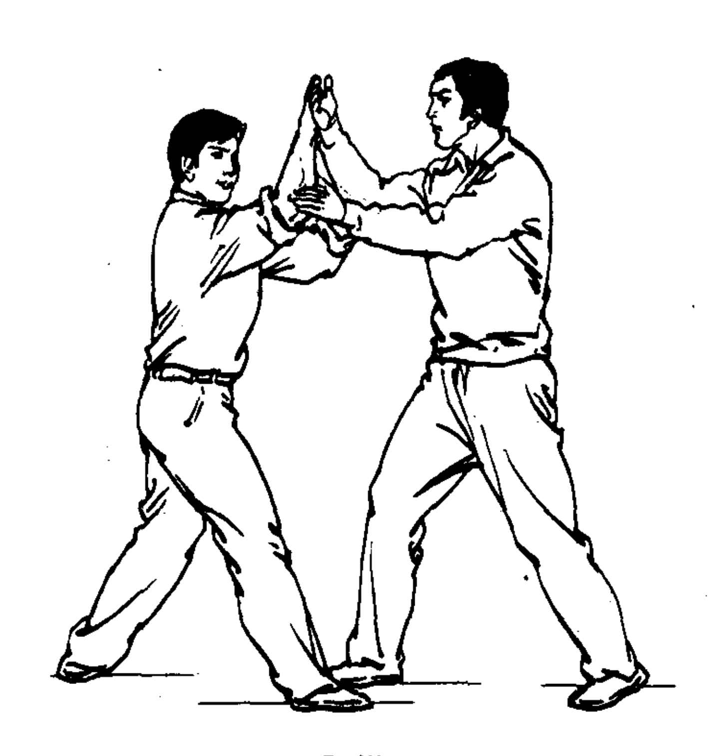
太极推手 太极拳系的双人徒手对抗运动。古称“撝手”、“打手”。 是一项两人相互搭手，听劲而动，粘走相随；既要化解对方推逼，保持自身稳定，又要乘势破坏对方平衡，使其倾跌的运动。推手的基本技术包括掤、捋、挤、按、采、挒 、肘、靠八法。推手的运动形式很多。以上肢参与推化况，可分为单推手、双推手；以下肢移动状，可分为原地定步推手、循规动步推手、随意活步推手；以运用技法况，可分为四正推手（用掤、捋、挤、按四法)、四隅推手（用采、挒 、肘、靠四法）、散推手(任意采用太极拳技法)。在推手比赛中，禁止使用擒拿、腿法、摔跤和击打方法。在少数地区的一些民间推手活动中，允许使用擒拿和踢撞等法，有的还注重拿法，常以反关节动作制服对手。推手的技法特点表现为：捨己从人，乘势借力；引进落空,以小力胜大力。清代流传下来的《打手歌》、王宗岳《太极拳论》是早期的推手理论典籍。对推手运动有指导意义。练习推手能加深对太极拳拳式和劲法的领会，提高人体的灵敏、速度和力量等素质。

单搭手 太极拳推手的预备姿势。两人相对错步站立，前脚内侧相对，约距10～20厘米；双方均向前上举右（左）掌至两人手腕背部相贴、高与鼻齐为度。此两腕相贴式，即为“单搭手”。单搭手因搭手和步法的顺拗不同，分为三种。①顺势单搭手：同侧手足在前的搭手式。右脚在前搭右手，为右顺势单搭手；反之为左顺势单搭手。②拗势单搭手：异侧手足在前的搭手式。右足在前搭左手，为右拗势单搭手；反之为左拗势单搭手。③开步单搭手：两脚左右开立（与肩同宽）的单搭手式。两方右手互搭，为开步右搭手；反之为开步左搭手。



单搭手

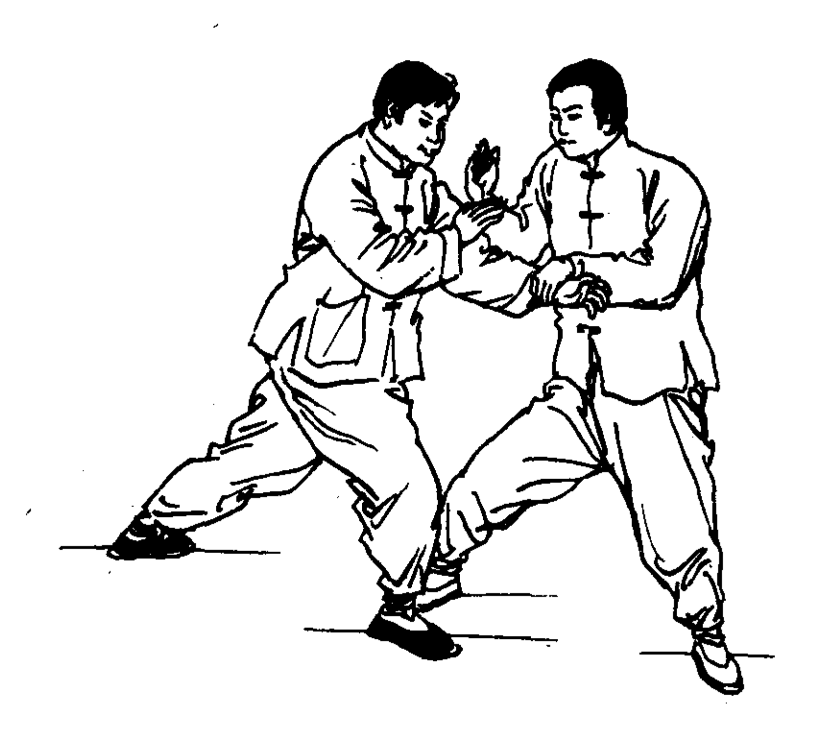
双搭手 太极拳推手的预备姿势。两人先成“单搭手”式，再以另一手掌心贴附对方搭手手臂的肘弯处。亦按“单搭手”式的顺、拗、开步区分法，分为顺势双搭手、拗势双搭手、开步双搭手三种。开步双搭手以搭右手为“开步双搭手右式”，反之为左式。其余参见“单搭手”条。



双搭手

打轮 太极拳推手术语。指练习四正推手时，双方连续不断地运用捋、挤、按、掤四法互相推揉形成的环形动作。参见“四正推手法”条。

定步推手 太极拳推手的一类。泛指两足不移动位置的各种推手练习。常见的有原地定步“单手立圆推手法”、“单手平圆推揉法”、“双手平圆推手法”、“四正推手”等。



定步推手

循规动步推手　太极拳推手的一类。泛指两足遵循一定的程式移动位置的各种推手练习。这类推手的手法亦循一定程式变换。常见的循规动步推手有“进三退二”、“进三退三”、“大捋”推手等。

随意活步推手　太极拳推手的一类。泛指两足根据技击需要随意走动的各种推手练习。这类推手的手法亦依技击需要随意变换，不受任何限制。这类推手有多种称谓，如“烂踩花”、“乱环”、“散推手”等。

活步推手　太极拳推手的一类。①泛指两足可以移步换位的各种推手练习。今有人将此类推手区分为二：其一，遵循一定程式进行练习的“循规动步推手”。其二，根据技击需要随意走动练习的“随意活步推手”。②随意活步推手的简称。参见“循规动步推手”、“随意活步推手”条。

单手平圆按化推手法　属太极拳定步单推手练习法。此练习以顺势单搭手为预备式，甲按乙腕，乙以掤劲引化；乙按甲腕，甲以掤劲引化。两人如此循环练习，推化路线形成一个平圆形。练习中，按时前移重心成弓步；引化时则后移重心成坐腿。此练习应左、右势交换练习，以期获得全面锻炼效果。

单手立圆推手法　属太极拳定步单推手练习法。此练习以顺势单搭手为预备式，甲扑乙面，乙上掤；乙插甲肋，甲粘随引化；甲再扑乙面，乙粘随上掤。两人如此循环练习。扑掤插化形成一个立圆形。练习中，扑、插时前移重心成弓步；掤、化时则后移重心成坐腿。此练习应左、右势交换练习，以期获得全面锻炼效果。

∞字推手法　属太极拳定步单推手练习法。此练习以顺势单搭手为预备式，甲掌外旋回引乙腕，乙粘随；甲掌内旋前插乙腹，乙掌外旋回引甲腕；乙掌内旋前插甲腹，甲掌外旋回引乙腕。两人如此循环练习，手臂运行路线形成∞形。练习中，前插时重心前移成弓步；回引时则后移重心成坐腿。此练习应左、右势交换练习，以期获得全面锻炼效果。

压腕按肘推手法　属太极拳定步双推手练习法。亦称“双手摺叠推手法”。此练习以右顺势双搭手为预备式，右手和身法动作同“∞字推手法”，唯左手始终扶按对方肘部。参见“∞字推手法”条。

双手平圆挤化推手法　属太极拳定步双推手练习法。此练习以顺势双搭手为预备势；甲进挤，乙退化；乙进挤，甲退化。循环练习。

双手单搬推手法　属太极拳定步双推手练习法。此练习以拗势双搭手为预备势，甲搬，乙随；乙搬，甲随。循环练习。

双手平圆捋按推手法　属太极拳定步双推手练习法。此练习以顺势双搭手为预备式，甲前移重心双按，乙后移重心掤捋；乙前移重心双按，甲后移重心掤捋。如此循环练习。双方捋按路线形成一个平圆。

双手攦挤推手法　属太极拳定步双推手练习法。此练习以顺势双搭手为预备式，甲攦，乙挤，甲还挤；乙攦，甲挤，乙还挤。循环练习。

进退一步推手法　太极拳循规动步四正推手练习法。此练习以左右开步右式双搭手为预备式，甲进右步双按，乙退左步掤随；紧接，乙右足后撤半步攦甲右臂，甲左足随之跟进半步屈右臂变挤；乙右足进半步双按，甲左足退半步攦乙左臂；紧接乙左足随之跟进半步屈臂变挤。如此循环练习。此练习法，两人仅在一步距离内移动（除第一步为一整步外，其余均为半步），故名。

梅花步推手法　太极拳循规动步四正推手练习法。此练习以左右开步右式双搭手为预备式，原地甲按，乙随；甲向左前方斜进右步双按，乙向左后方斜退左步右掤；乙向右后方斜退右步右攦，甲向右前方斜进左步右挤；乙按，甲换左掤；乙向右前方斜进左步双按，甲向右后方斜退右步左掤；甲向左后方斜退左步左攦，乙向左前方斜进右步左挤；甲按，乙换右掤。如上述循序重复练习。练习中不论进步或退步均循45°斜角方向动步。

进三退二推手法　太极拳循规动步四正推手练习法。因练习时一方进三步，另一方退二步，故名。因两人交替进退，合进退步数，共为五步，故又名“五步二人抢”。此练习甲以左顺势双搭手（左足在前、搭左手）、乙以右拗势双搭手（右足在前、搭左手）为预备式，甲原地挤，乙右脚绕进于甲左足内侧按，甲退左脚掤；甲再退右脚捋，乙进左脚随；乙再进右脚挤，甲左脚绕进于乙右足内侧按。变为甲进乙退，重复上述练习。如此周而复始，循环练习。

进三退三推手法　太极拳循规动步四正推手练习法。此练习以左拗步双搭手式（右脚在前，搭左手）为预备式，甲原地挤，乙微提右脚即向前落下双按，甲微提左脚即向后落下掤随；甲退右步捋，乙进左步随；乙再进右步挤，甲退左步即微提右脚、复向前落右步双按，变为甲进乙退，重复上述练习。如此周而复始，循环练习。

五步二人抢　即“进三退二推手法”。

四正推手法　太极拳定步双推手练习法。因推手时採用“四正手”（即掤捋挤按四法）进行练习，故名。亦称为“掤捋挤按推手法”。此练习法以顺势双搭手为预备式，甲掤，乙挤；甲按，乙掤；乙捋，甲挤；乙按，甲捋。循环练习。练习中，挤、按时重心前移；掤、捋时则重心后移。

攌捋挤按推手 即“四正推手”。

四隅推手法 太极拳循规动步推手练习法。因主要采用“四隅手”(即肘、靠、采、挒四法）进行推手练习，故名。此练习法在动作变换过程中，亦运用有掤、捋、挤、按四法,而且“捋”的幅度大，故又名为“大捋”。练习时，以右顺势双搭手为预备式,甲右足先撤并左足旁再后退一步、同时采捋乙右臂，乙左足先上并右足旁再上一步沾随；乙上右步右靠，甲以左肘劲截化乙靠。随之绕上左步双按；乙撤右足于左足旁再退左足捋甲左臂，甲先上右足再上左足左靠；乙以右肘劲截化，……。如此循环练习。如欲换势，接上式乙以左掌向甲面扑挒，甲左手上掤乙手，紧接左足先退并右足旁再退一步采捋乙左臂，其余动作与上述相同，唯左右相反。

大捋 即“四隅推手法”。

开合推手 太极拳推手练习法的一种。练习时，以双方两手分开相粘(即一方左手与另一方右手相粘）为预备式，然后，两手各自运用太极拳技法推揉对手或化解来招。开合推手的特点表现为左手管身体左半部的攻防，右手管身体右半部的攻防；当一手在同侧受制时，往往通过另一手在异侧的进攻获得化解。

烂踩花 太极拳随意活步推手练习法。亦名“乱踩花”。因其动步不拘方向，步数不受限制，尤如漫步春花坛而得名。烂踩花没有固定的练习方式。它是练习双方互相通过触觉感知对方劲路的变化，而各自采取相应的招法，或化或发，沾连粘随、不丢不顶。步法亦随着对方的进退而因势变化。烂踩花是推手高级阶段练习法。此法有助于提高推手的“听劲”功夫和“化”、“发”的能力。

散打

散手战略 指在散打比赛的全过程中，对付重点场次、重点人，从整体考虑获得进入决赛的总策略。

散手战术 在一场散打比赛中，为了战胜对手，运用思维，发挥身体素质和意志品质，并利用各种不同技术手段，来解决各局部的任务，从而达到战胜对手的策略手段。

散手战术意识 通常把洞察对方,权衡彼此关系，并决定自己对策的思维活动称之谓“战术意识”。包括战术知识、格斗经验和完成战术活动的能力。其类型可分为进攻意识、防御意识、攻防结合意识，争取主动意识。①进攻意识：运动员要随时意识到自己应采用的快攻手段，攻击对方防御最薄弱的部位，以便取胜、得分或夺其士气。②防御意识：运动员随时应分析、判断对方的进攻实力，如特长、方法、战术等。基此通过步法移动、身法变化,调整彼此间的距离位置，破坏对方的攻击意向，或通过预先筹划好的防守动作，对付对方的攻击动作。③攻防结合意识：依靠自己的感知，针对临场格斗的现状，随机应变，灵活及时地转守为攻，或转攻为守，既要随时潜机、潜势、潜力，又要随时借机、借势、借力，防中寓攻，攻中寓防，攻防结合。④争取主动意识：灵活地运用自己身体、体力、动作速度等特长，遏制或攻击对方，或熟练地运用假动作诱骗对方，使其按照自己的意图而动，从而给自己的进攻创造机势。奠定战术意识的基础是运动员临场时的感知，即通过分析器官，对对方队员和自身在空间、位置、距离、技术动作、动作速度、反应、体力、情绪、胆量等方面进行分析，综合得出的认识。

散手基本姿势 即散手中常用的有利于发挥自己的攻防技术动作与战术运用的格斗姿势。正确的基本姿势应是：护掩人体的要害部位，且利于步法移动、身法变化，以及进攻、防守、还击、反击动作的运用。其姿势应因人而择。选择原则：一般应在有利于发挥个人身型、体力、身体素质、特长动作与战术的基点上，结合对方实际进行选择与灵活运用。严格地反复训练，是散手基本姿势的形成和攻防技术动作基此变化的唯一途径。

散手基本步法 用于调整彼此间的距离，为使自己在实战中处于有利的攻防位置的脚步移动方法。内容有进步、退步、跨步、闪步、击步、垫步、霎步等。运用散手步法时应做到贴地滑行，轻灵敏捷，这样有利于争取时间与维持身体平衡。

定点打法 散打中常采用的训练手段。初学阶段或适应性练习时多采用。其方法是：击打桩靶、沙袋等练习时，在固定击打距离、或击打点的条件下，练习者根据自己所掌握的简单的基本进攻方法，进行单一练习，或者根据自己所需锻炼的部位、方法进行反复的专门练习。开始击打时，要注意姿势、技法和步法的正确，正确判断所要击打的部位和距离。同时要重视击打次数、运动强度的合理安排。经过练习，在逐步加强局部的适应性和不断形成正确技术中，增强爆发力等方面的训练。

活动性打法 散手中常采用的训练。多采用沙袋作直线进攻与防守练习，或左右闪击和环绕式回环转身进击。可用一个沙袋练习，也可以用多个沙袋练习。此法能培养运动员击打速度与力点，提高步法、身法的协调性和技术、战术的机动性。

技术型技击手 散打运动员类型之一。该类型运动员在实战中喜欢拉长格斗距离，依靠自己的攻防

技术、战术、身体素质等方面的能力打击对方，赢得胜利。

猛攻型技击手 散打运动员的类型之一。该类型运动员好比斗，不惧打，在实战中喜欢缩短格斗距离，善于利用自己的耐力和体力猛攻对方，争取胜利。

合理攻击方法 用任何流派的技术动作（包括踢、打、摔、推的方法）进攻对方，都为合理攻击方法。

目击 散打中以精神控制，或精神笼罩的技击方法。用目光摄人，谓之“目击”。目击常常是一种战术手段，可与上惊下取、声东击西之类相配合。

声击 散打中以精神控制对手的技法。即在将与对手接触时，开声吐气以夺其气势，谓之“声击”。

逼进 散打进击手段。其意为主动靠近对手，封住对方手脚，使其有招不能施，有力不能发，欲退来不及；以便赢得机势而取之。运用逼进之法时，首先要察情审势，明确对方意图，待其欲动而未动之际进招。

突击 散打搏斗时，所使用的攻击技法，出于对手意料之外。通常把这种突然性的攻击称为“突击”。

进招 散打里主动用于进攻、还击和反击的一类技法。一般在察知对方姿势与运动方法上的弊端，或已控制住对方，在其被假象迷惑的刹那间，猝然发招攻击。

进攻招法 散打里打击对方的一类技法。其类型有直接进攻招法，强攻招法，佯攻招法，连续进攻招法，还击招法，反击招法等。较艺时，进攻招法能否实效，关键在其熟练程度与掌握进攻时机。

直击法 散打进攻方法之一。即用指尖、拳面、掌沿、掌心等部位直向前击打对方。其特点是攻击的距离最短、速度最快。

消极防守 散打用语。被动的、不想主动进攻的逃避打法。

连续进攻 散打用语。当发现对方体力不足时，或自己有效攻击对手时，乘机向对手连续不断地踢、打、摔、推，不给对手喘息机会的进攻。

佯攻 散打战术。利用手、眼、腿等部位的动作，给对方造成将要被击的假象，诱使对方产生错误的判断、防犯或还击动作。从而，为自己真正的进攻创造了有利机势。其关键是佯攻要真，变实攻要快。

先兆 散打运动员在出拳或用腿之前，身体相应部位所作出的反应。如出拳肩先动，出腿胯先移等。此是散打运动员预测、判断对方动向的依据，其表现程度与格斗者训练水平成反比，训练水平越高，先兆越不明显；反之，则先兆明显，对方易于察知。

怯场 散打或表演时的一种畏惧心理。是运动员对格斗的复杂性和艰苦性考虑过多，对对手的实力不甚了解，对环境刺激不适应，对自己的长处估计不足等因素而引起。在临赛前，则表现为心跳加快，精神紧张，比赛时肌肉僵硬 应变能力差，行动消极，反应迟顿、动作紊乱，信心不足，消极保守，不愿同比自己强的对手交战。

破招 散打里用于防守或防守还击的一类技法。一般在察知对方使招意图，或在对方使招时借势借力发招，多后发先至，防守或还击于对方使招动作的过程中。

防守 散打用语。用手脚阻挡对方攻击、保护自己要害部位，或格架开对方拳脚，改变对方用力方向，使之击不中目标，或避开对方击打，使之击打落空。

潜势防守 散打里常用的一种防守方法。运用身体姿势的变化使对方击打落空，称为“潜势防守”。

逆力防守 亦称“逆力固手法”。散打里以硬碰硬，以己之功力堵截阻击对方进攻的一类防御手法。双方交手，迎着对方的进攻招势，护住自己要害部位，给予对方相反的力，使其攻势遇阻而不能达其目的。

顺力防守 亦称“顺力固手法”。散打里和对方进击的作用力方向相同的一类防御手法。双方交手，顺对方发力的方向使劲，使其丧失平衡而处于被动状态。

横力防守 亦称“横力固手法”。散打里防御对方直击进攻的一类手法。双方交手，对方拳掌来势迅猛，则避其锋芒，而后用横力挑架、截击、拨拦等，以改变来力方向。

时机 散打用语。最有利于进攻、防守、反攻的瞬间。

假进攻 散打用语。用假动作向对手拳打脚踢的行动，其目的使对手误解，迫使对手后退或被动防守。

假动作 散打用语。用身体任何部位所做的动作，目的在于转移对手的注意力，使之信以为真的动作。

时间差 散打用语。两人击打时间的差别，称时间差。抓住对手出拳，起腿后的“旧力略过，新力未生”之机，即对方收拳收腿的瞬间，进攻对方。

条件实战 为了掌握巩固或提高散打运动个别动作技巧，按照规定的任务和一定的方法进行有限制的实战，如限用某种或几种拳法、腿法、摔法进攻或反攻，或只限击头部或上体某个部位等都叫条件实战。

互中 散打用语。散打时双方同时击中或连续击中有效部位为互中，互不得分。双方互相抱缠乱打乱踢也互不得分。

还击 散打用语。针对对方击打的动作，采取的积极防守措施。它包括迎击、回击、反击三种不同时

间击打方法。

直接还击 散打里防守还击方法之一。在对方进攻动作已示出的一刹那，直接截击对方的进攻部位，或通过步法的移动、身法的变化，在防守的同时还击对方。

反攻 散打用语。紧跟着对手进攻的进攻，或由防卫地位转变为主动向对方发动的进攻。

防守还击 散打中先防后攻的一类技法。在对方出招或诱使对方出招后，首先防住对方的招势，随即依势攻之。此法的关键在于利用对手的弱点，要善于捕捉时机，创造战机。

反击 散打用语。指防守对方的连续进攻，或对方踢打落空时而采用的击打方法。

回击 散打用语。针对对手拳打脚踢动作，采取的紧跟着防守动作的击打动作。实际上，回击动作就是防守动作和击打动作连接成的一个完整动作。

迎击 散打用语。抓住对方进攻一刹那，与防守动作同一时间，迅速出拳或起腿，抢对方空隙部位击打。即将防守和击打在同一时间做出。

空击 散手运动员训练方法之一。假想对手攻防反攻动作，自己采取应变动作或踢、或打、或摔、或防等假设性的格斗练习，借以提高思维敏捷和动作的应变能力。

回合 散打用语。也称“局”。散手比赛每两分钟为一回合。各回合之间休息一分钟，共三个回合六分钟。

抢位 散打术语，指抢占有利的搏斗位置。

抢角 散打术语，指抢占有利的攻击角度。

禁击部位 散手比赛中严禁攻击的部位。如后脑、肋部、咽喉、裆部和用掌指插击眼睛。

自由实战 在散手练习中，在规则允许范围内，发挥个人战术和全部技术的对打。

散手护具 用以保护运动员要害部位的用具，包括护头、护齿、护胸、护裆、护腿、手套、散打鞋等。

护胸 ①散打护具。一般用皮、布、海绵、竹板等物制成。②散打技术要领。也称“掩门”。比手较艺中，采用侧身、掩手、夹肘等护封胸部，以防正门进攻。

护裆 ①散打护具。一般用皮、布、海绵等物料制成。②散打技术要领。较艺中，采用侧身、扣膝或以拳械护掩裆门，以防被击。

余量距离 散打用语。比最佳距离稍远的距离，以防止遭到意外的打击，留有余地的距离叫余量距离。

最佳距离 在散打中，用目测判断最利于自己，不利于对方出拳、踢腿和抢机会而便于自己的进攻的有效距离。对手不同，最佳距离也各异，拳谚说：“远则失之于嫩，嫩则敌人易逃；近则失之于老，老则己身难逃”。

远距离 散打用语。快速的移动步法，能击中对手的距离。

中距离 散打用语。不移动位置，能拳打脚踢到对方的距离。

近距离 散打用语。两人紧贴一起，能用肩、肘、髋、膝击中对方的距离。

化门短打 峨眉散手。又称“蚕闭散手”、“化门三十六闭手”。主要流传于四川。其特点为招连势合，柔化刚发、以短制长。技法分打、拿、跌三类。打法有内八法、外八法、四象手、双推、单推等五式；拿法有内脱、外脱、内拿、外拿、单拿、双拿、穴拿、筋拿等二十八式；跌法有朝阳跌、内锁跌、外靠跌、转身跌、挂踢跌、后关跌、抱桩跌、盘根跌、外撞跌、披挂跌、缠膝跌、穿裆跌、折脊跌、锁喉跌、缠手跌、舍身跌等二十六式。

擒拿法

擒拿法 是使用刁、拿、锁、扣、扳、点、缠、切、拧、挫、旋、卷、封、闭等招法，进行擒伏与解脱，控制与反控制的专门技击术。其特点在于不论是攻击的一方，使用的拿法，或是防御一方使用的破解法和反拿法，每招动作变化，都不是直来直往，纵向进退，而是缠绕变化，螺旋屈伸，劲力不显，行踪不露。擒拿法数以百计，有缠腕、切腕、卷腕、扳腕、挫腕、缠指、分指、旋掌、缠肘、截肘、封门、卸肩、点胛、锁喉、缠颈等等。不同拳系使用方法特点亦有差异。例如：少林拳擒拿十八法（镇、扣、切、压、拧、裹、绕、点、拿、缠、踩、绊、跪、掐、踢、靠、甩、撞）中包罗打、踢、摔等法。见载于《少林擒拿法》。陈式太极拳擒拿法其特点为螺旋缠绕，松活弹抖，突出一个“缠”字，分里外缠、上下缠、左右缠、进退缠、大小缠、顺逆缠。着重腕肘关节。其法主要有缠腕拿、刁腕拿、锁颈拿、推颏拿、锁臂提腕拿、顺逆缠指拿、锁肩拿、转腰拿、十字拿、换掌转拿、大小反背拿、锁肩拿及封喉、截肘、撞打、弹抖等。八卦掌擒拿术特点为一触即拿，拿打结合，于穿闪走转之中拿锁擒扣。分拿骨、拿筋、拿穴三类，侧重拿骨（反关节），并与八卦招势相结合。主要拿法有探、锁、刁、掳、盖、扎、点、撞、按、弹、坐、顶、缠、旋、扣、裹等。主要部位有颈、肩、肘、膝、踝、腕等。

擒法 即用手法擒住对方。擒之手法，可分正擒和反擒。虎口向内，手由下向上抓握对方称之为反擒；

虎口向前抓握对方称之为正擒。金倜生、徐艮三《擒拿法真传秘诀·擒法述要》："如敌人用拳击我迎面，以寻常拳术中之手而言，非架即格，但我亦可以让过其拳，手由下上举而握住其臂，然后再用拿法制之，此为反擒。如敌人举足踢我肚腹，在寻常拳法非挑即斫以击敌，但我亦可以举手绰其胫，更以拿法制之，此则为正擒。"

正擒　擒法之一。虎口向前抓握对方。参见"擒法"条。

反擒　擒法之一。虎口向内，手由下向上抓握对方。参见"擒法"条。

反关节　擒拿技法之一类。为其核心技术，常见亦多用。即采用违反人体关节活动范围和生理机制的方法，并运用杠杆原理擒服对方。如扶指、压肘、别肩、扭踝等，皆属此类。主要方法有折、扛、别、压、按、挫、缠、挟、绞、锁、拧、扭等。

扭　①擒拿手法之一。握对手肢体一端自关节处拧转，如扭肘、扭膝、扭踝。②拧身转体。《水浒》第十三回："杨志听得弓弦响，扭回身，就鞍上把那支箭只一绰，绰在手里。"武术套路中以之为身法。③抓执。明戚继光《练兵实纪·车兵》："如有前项损失，即扭前之人赴该营查究。"④违拗。《水浒》第九回："自此途中被鲁智深要行便行，要歇便歇，那里敢扭他?"⑤手铐。《后汉书·蔡邕传论》："当伯喈抱钳扭，徒幽裔。"

单擒　擒拿法之一。即单手抓住对方，使不能脱走，继之用拿法。如单手抓腕、抓肘、抓肩等。凡抓而未使拿法者，均谓之"擒"。亦有擒拿并用者，即擒即拿。擒拿歌诀有"单擒随手转，双擒捏带挛"之说。

双擒　擒拿法之一。即以双手抓住对方，使不能脱走，继而用拿法。如双手抓肩、抓腰、抓足等。擒拿歌诀有"单擒随手转，双擒捏带挛"之说。

单拿　拿法之一。即以单手擒拿对方之指、腕、肘等小关节，或点打其臂部穴位。擒拿歌诀有"单拿手（指）腕肘，双拿肩胯走"之说。主要方法有扶指、卷腕、提腕、捋腕、别肘、掐喉及拿穴等。

双拿　拿法之一。即以双手擒拿对方肩、胯等大关节及肘、腕等。擒拿歌诀有"单拿手（指）腕肘，双拿肩胯走"之说。主要方法有缠腕、扛肘、拧臂、锁肩、别腰、挫膝、扭踝及双手拿穴等。

拿穴　擒拿技法之一类。即以经络学说为基础，拿点人体之主要穴位。左传有二十四拿穴说，计有太阳、天容、风府、天柱、廉泉、肩井、巨骨、臂臑、五里、曲池、少海、曲泽、阳谷、阳池、脉腕、期门、章门、凤尾、精促、白海、委中、筑宾、公孙、涌泉等，另有合谷、眉心、分水、气海等，亦常用。拿穴多与其他擒拿法配合使用。

拿骨　擒拿技法之一类。即以手拿捏对方骨之结节处或较小的骨头，使之因疼痛、受伤或失去功能而被擒。常见的拿骨有锁骨、指骨、肋骨、蹠骨、腕骨、尺骨等。手法有拿、搬、提、挖、扣、捏、卡等。

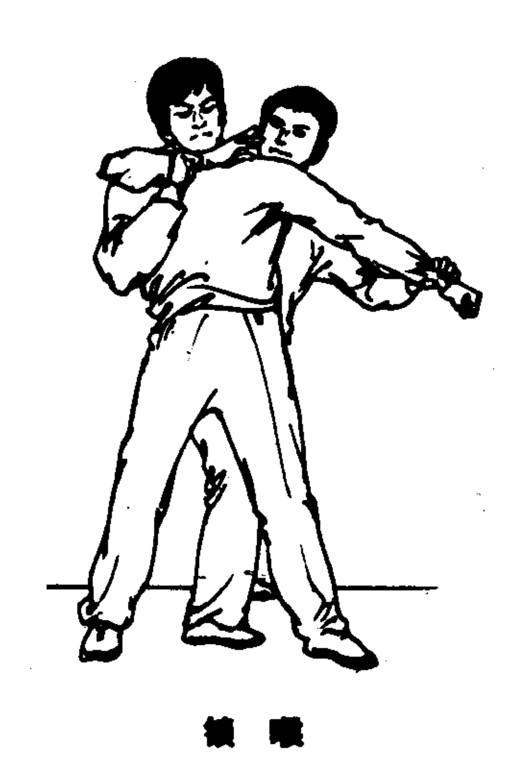
拿筋　擒拿技法之一类。亦称"拿筋脉"、"分筋法"、"捏脉法"。即以手指抓提拿捏对方筋脉经络，使之因疼痛、晕眩或局部丧失功能而被擒。人体筋脉密且各有专使，古传拿法分伸筋、屈筋、麻筋、笑筋、耳筋、腓肠筋等，筋腹、筋尾之拿法效用亦各不相同。常见拿筋法有抓、捏、提、抗、挖、卡、顶、揪等。

捽胡　汉代一种专门控制对方头颈的技术，属于早期的擒拿术。《汉书·金日磾传》载，莽何罗欲刺汉武帝，"（金）日磾捽胡投何罗殿下，得擒缚之。"按字义解释，"捽"是持头或持头发，亦可引申为"搏"；"胡"是脖颈。"捽胡"似为专门术语，不同于一般的打跌之法。

扣手　①擒拿手法。横握对方手背向内搬扣。泛指抓、拿、锁、扣诸法。擒打套数有扣手对接。②两手之四指相勾拉。

小手　指擒拿术中，利用巧劲制人的手法。运用小手须熟悉人体筋骨结构，经络穴位的位置和气血流注时刻，手法须敏捷确切。

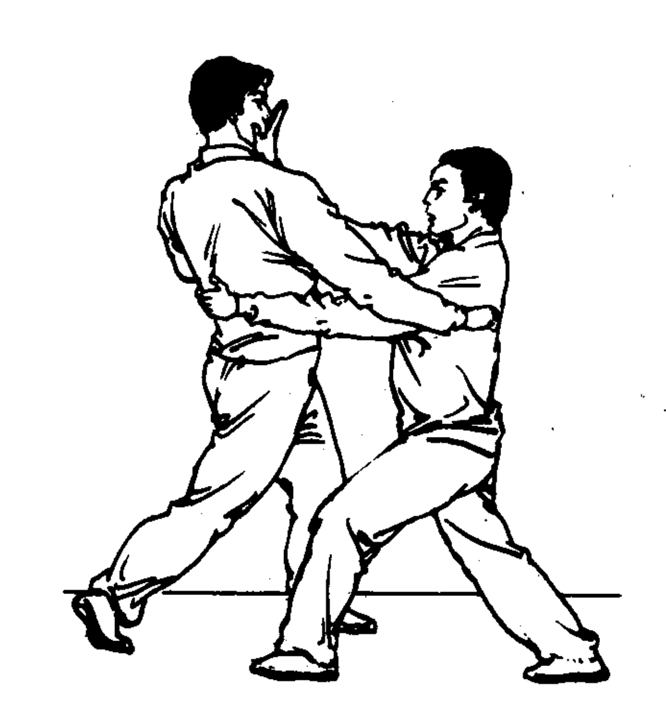
锁喉　擒拿手法之一。用拇指和食指卡住对方喉部。唐豪在《内家拳穴法的研究》一文释："锁喉者，搏人喉部之法，使喉管损断，可以致命，应入死穴。"



锁喉

推颚法　头部擒拿法。当对方以右直拳或右摆拳进攻时，我先以左臂格挡；然后进步搂腰，随之以右

八字掌猛推其下颚部，使其头部处于被动状态。



推颚法

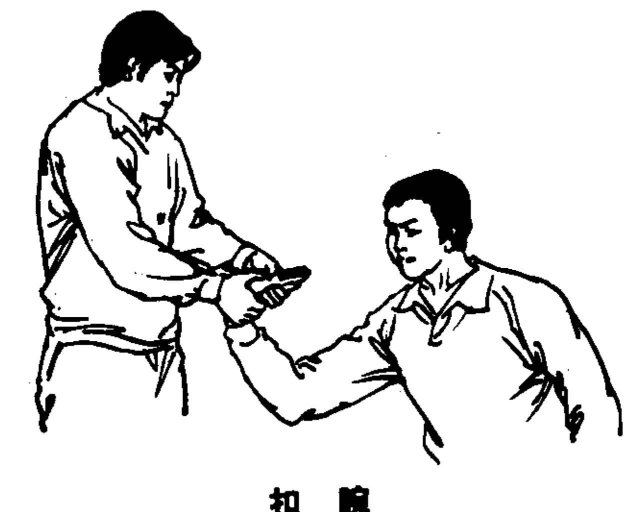
扼喉法 头部擒拿法。当对方用右直拳进攻时，我以左手抓按其腕部，随之进右步至对方右腿外侧，并右八字掌猛扼其喉部，使其头部处于被动状态。



扼喉法

抓腕法 擒拿方法之一，又名"刁捋法"。即使用不同的手法抓拿对方的手腕。抓腕手法一般有三种：①顺抓腕法：以右手变八字掌，内旋使掌指朝上，虎口朝前，从对方右拳腕外侧抓住其腕背。②倒抓腕法：若对方右拳对胸击来，即以左手变八字掌屈肘向上，扣腕使虎口朝右，从对方右拳腕外侧，抓住其右腕的背部及尺骨侧前端。③直抓腕法：若对方右拳击我腹部，即以左手变八字掌伸向对方右腕外侧，拇指朝上，掌指朝前，掌心朝右，直接抓住对方右腕的背部及尺骨前端。

扣腕 ①擒拿手法之一。以阴手横抓对方手背向内扣握。另有双手搭扣，单手顺扣之用。②腕部运动方法之一。又称"屈腕"。前臂内侧肌（屈肌）收缩，使手腕尽力向内屈扣。多用于扣掌、勾手等动作。



扣 腕

金丝缠腕 又名"小缠"。腕部擒拿法。若被对方用右手抓住右腕部，则用左手按握住抓腕之手背，右手变掌，使掌指从对方右手腕尺骨侧向上翘起，并内旋使掌心向外屈腕缠绕，向下旋拧卷压，迫使其蹲下就擒。

倒抓犁 腕部擒拿法。用倒抓法即腕内旋，虎口朝前，掌心向上抓住对方手腕，外旋反扭。

童子拜观音 花拳拿法之一。用于对手迎面劈掌势。两手抓握其拇指和小指侧（虎口均向上）顺势往怀内牵带，同时压腕撅指，退步俯身。见甘凤池《花拳总讲法》。

截掌勾腕 擒拿术用语。属腕部拿法。若我以右拳向对方腹部击去，被对方左手抓住右拳背腕部位，我即用左手掌根按住对方抓腕之手，右拳变掌伸开，内旋坐腕，使掌指从对方左手小指侧尺腕关节处向上翘起，拧腕外旋，侧屈腕内勾，用右手掌缘勾切其左手尺骨侧腕关节缝上，使对方左腕被反扭勾折。

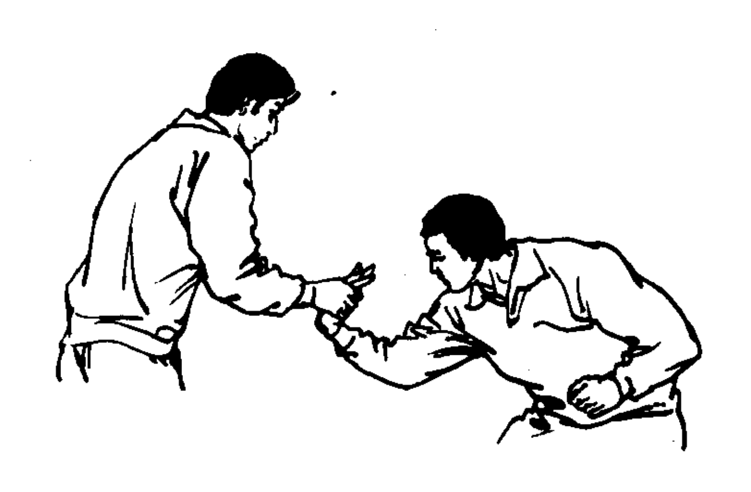
握手拿腕 擒拿术用语。腕部擒拿法。以一手握手状抓握对方，然后内旋前举；另一手抓握其腕部，使之外旋；随之握手之手抽出，速回手按拧其腕部，使腕肘处于被动状态。

转身握手 腕部擒拿法。当与对方右手握手时，先紧握、伸肘、夹臂，然后右臂内旋，同时左转身扭转其右臂，使其腕肘关节处于被动状态。

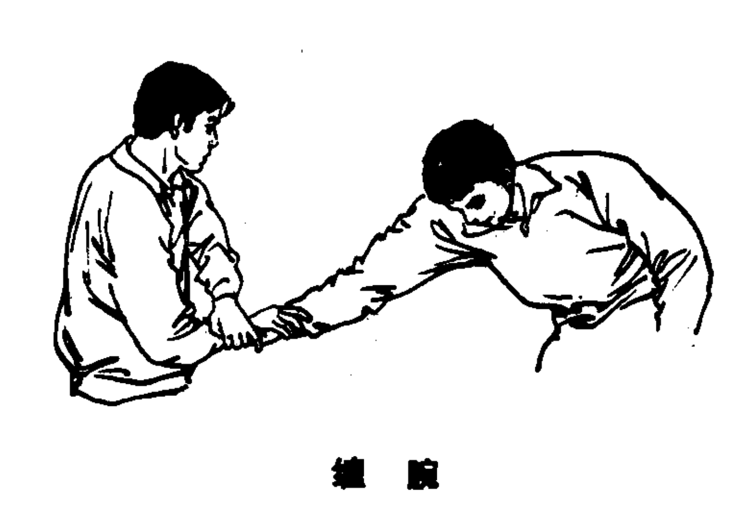
压腕 腕部擒拿法。当对方以右手抓我左肩时，我以右手拍压其右腕，同时左臂屈肘由上向下压其右腕关节，使其腕部处于被动状态。

折腕 腕部擒拿法。当对方用掌向我胸部进攻时，速用两手抓握其掌中部，以两手拇指顶其掌心或手指处，向前下方用力折压，使其腕部处于被动状

态。


折 腕

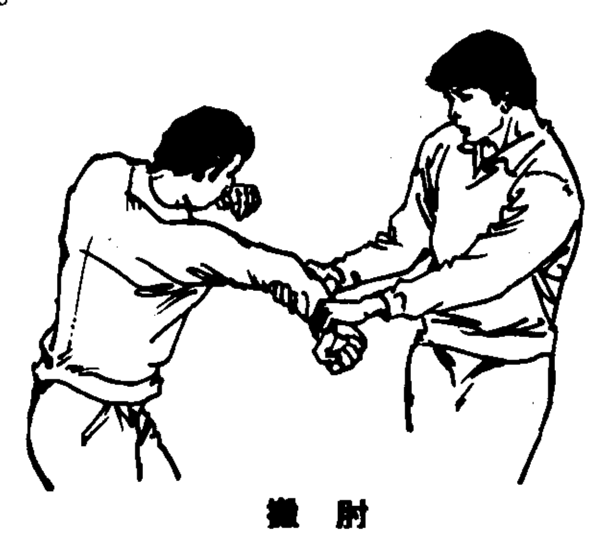
缠腕 腕部擒拿法。当对方用右手抓我右腕时，我以左手扣压其腕部，随之右手向小指一侧做缠腕动作，用力切压其腕关节，使之处于被动状态。


缠 腕

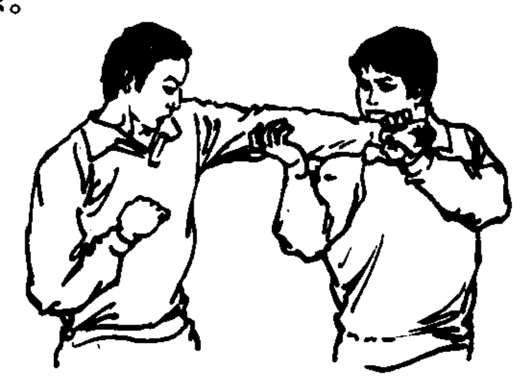
别肘 肘部擒拿法。当使对方伏卧时，我以右手抓其左臂，并反拧至背后使其屈肘，随之再以左手伸其左臂下，做抓肩别肘动作，使其肘部处于被动状态。


别 肘

搬肘 肘部擒拿法。当对方用右直拳进攻时，我以左手抓握其腕部使之屈肘，同时以右手由下方抓搬其肘关节，随之左手再做推按动作，使其肘部处于被动状态。


搬 肘

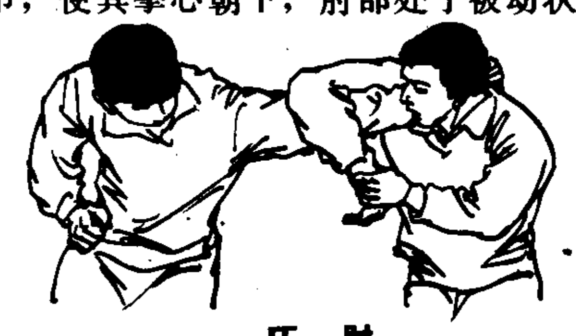
托肘 肘部擒拿法。当对方以左直拳进攻时，我先向右侧闪身，随之用左手抓握其腕部，使其外旋拳心朝上，然后以右手上托其肘关节，使其肘部处于被动状态。


托 肘

截肘 肘部擒拿法。当对方以左直拳进攻时，我以左手拍按其拳或腕关节，同时以右手或右前臂格截其肘关节，使其肘部处于被动状态。


截 肘

压肘 肘部擒拿法。当对方用直拳进攻时，我先向一侧闪躲，使其拳冲至肩上；然后速以手或肘搂压其肘关节，使其拳心朝下，肘部处于被动状态。


压 肘

擒枝爪 南拳擒拿手法。当敌方以拳或掌向我攻击时，我以掌顺势迎格，随之由内向外下划小弧，速变爪擒搭敌之腕部，也可擒抓其肘部或大臂。

螺丝上扣 擒拿术俗语。抓住对方的手腕再拧转，称之为螺丝上扣。

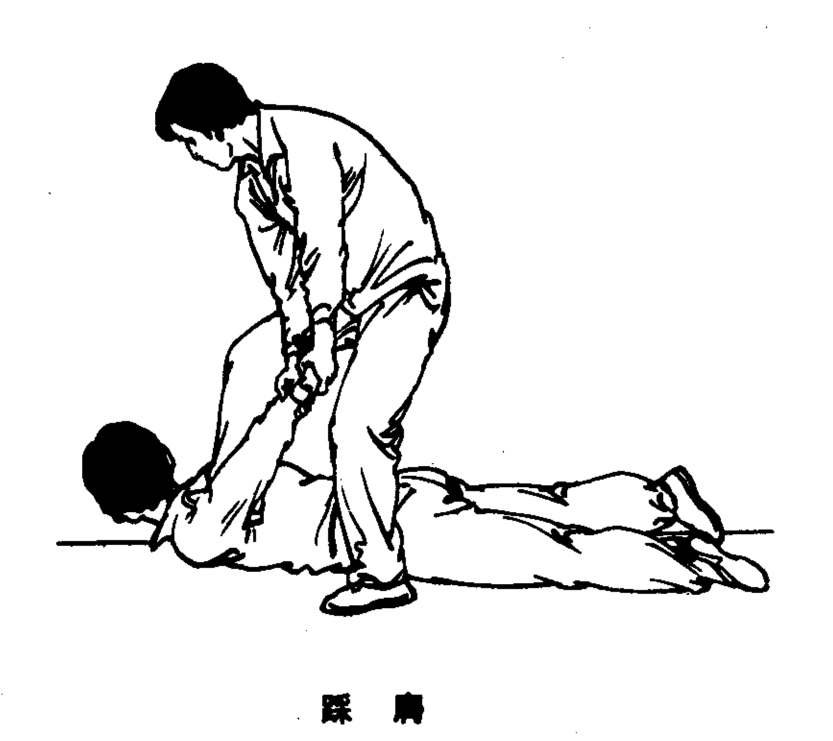
封肘卸肩 擒拿法。若对方以掌击我面部，我以掌横向拿住其来掌，并外旋扭腕向下，另一手按住肘关节并向下拧压，两手交错用力拧扭其腕肘，迫使其勾腰伏地。

别肩 肩部擒拿法。当对方以右直拳或右摆拳进攻时，我以左臂格挡，同时近身左臂经其腋下向其肩部扣搭；然后两手相握，左臂用力下压，使其肩部处于被动状态。



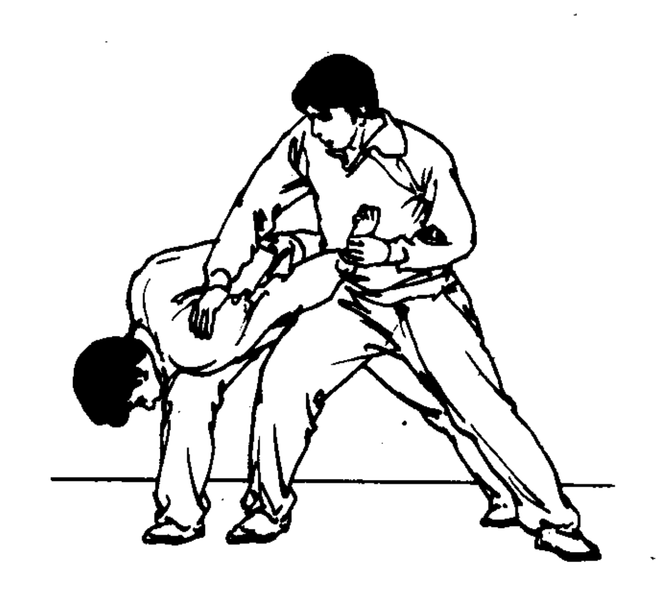
别 肩

踩肩 肩部擒拿法。当使对方伏卧时，我速用两手抓其腕部，使其反臂后举；同时以一脚踩踏其后举臂之肩，使其肩部位处于被动状态。



踩 肩

扭臂压肩 肩部擒拿法。当对方以左直拳进攻时，我右闪躲以左手抓握其腕部，同时进右步，以右手抓按其左肩处，左手顺势扭推，使其肩部处于被动状态。



扭臂压肩

飞燕搭地 花拳拿法之一。用于对手抓肩势。对侧手横握其指掌，同侧臂屈肘内绕，以上臂向下夹压其腕关节，同时蹲身沉肘收腰。见甘凤池《花拳总讲法》。

分筋截脉 擒拿方法之一。清福居禅师抄本《少林秘阴》载："所谓截脉者，不过截其血脉，壅其气息使心神昏迷，手脚不能重力，一救而甦，不致伤人。分筋，筋指骨节筋肉，即实施暴力撕伤骨节筋肉，使其暂时失去功能。""分筋"即撕开筋节肌肉。主要筋穴有笑筋、耳后筋、屈筋、伸筋、筋腹等；"截脉"即阻断气血，俗称点穴，主要穴位有二十四处，并与季节、时间密切相关。

破解擒拿 解脱对方擒拿的技术方法。其内容有两类：一、运用折骨、分筋、点穴等手法，作用于对方身体某一部位，以达到破解对方的擒拿或反擒拿对方。方法有：拧腕、屈指、屈腕反缠腕、抓手压肘、分指、点穴等等。二、运用踢、打、撞、摔、御等技法，破坏对方的擒拿动作。方法有：屈臂顶肘、转身顶蹦、进髋撞打、抓手掘拉、点穴等。运用此法，不仅要有良好的力量、反应等身体素质，而且要因势利导，顺势借力，抢机巧击。

脱拿 即解脱术，与擒拿术相对。参见"解法"条。

解法 即擒拿解脱法，或称"破解法"、"脱拿"，与"拿法"相对。左传有三十六解法。主要顺应关节运动规律和力学原理，改变支点、力点与用力方向，而转背为顺，达到解脱的目的。方法有内脱、外脱、屈脱、冲脱、叉脱、横脱、倒脱、拧旋脱、回身脱、翻转脱、杠杆脱等。

卸手 脱拿手法。前手被抓时，后手虎口张开，从臂下肘后向前推脱，同时抽回前手。亦有以架（掤）

抽为“卸”者。通备等短打类拳种多此手。

螺丝倒扣　擒拿术解脱手法。当手腕被人拿住，即象卸螺丝一样反向转动，使之解脱。有单手脱、双手脱、脱大口、脱小口等。

翻转脱　解法之一。沿纵轴翻转，以解对方拧扭诸势。

回身脱　解法之一。通过回身改变对方用力的方向，而得以解脱。兼有别、扛、牵、冲之用。

杠杆脱　解法之一。以对方关节某一处为支点而使力别脱。主要有内脱、外脱、叉脱等。

拧旋脱　解法之一。依靠关节的拧转而解脱。如旋臂抽脱、旋腕挣脱等。通过拧旋迫使对方松手。

叉脱　腕部解法。属“杠杆脱”类。腕部被擒后，虎口张开，叉托对方腕内侧猛力沉腕翘指。

内脱　腕部解法。属“杠杆脱”类。腕部被擒后，握拳由下向外绕，食指根部关节顶其外侧骨近腕处，并以此为支点用力向内旋腕别（挣）脱。

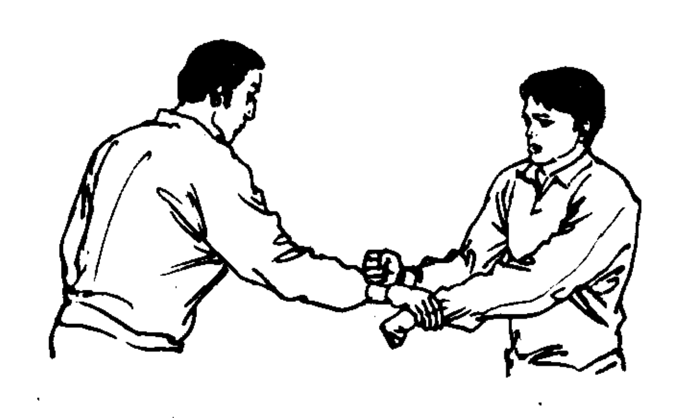
外脱　腕部解法。属“杠杆脱”类。腕部被擒后，握拳由下向内绕，小指根部关节（拳轮）顶其内侧骨近腕处，并以此为支点用力向外旋腕别（挣）脱。

冲脱　腕部解法。先事逆时针或顺时针旋腕，继之突然向前冲扑；同时另一手按其手背往回搂。

屈脱　腕部解法。腕部被擒后，先向外旋腕，尔后猛力向上屈肘，回引小臂。

横脱　腕部解法。腕肘间被擒后，即握拳屈肘，另一手握己之拳背横向拉转。宜快猛，使腰力。

截腕　腕部解脱法。当对方以一手抓握我一侧腕关节时，我则以另一侧手猛然做下砸拳动作，截其腕关节，同时被抓握之手快速回拉，即可解脱。



截　腕

折腕挑肘　腕部解脱法。当对方以两手抓握我手，向我胸部折腕时，先两腿微屈进步，随之肘关节向上做挑击顶肘动作，折腕即可解脱。

缠腕滚翻　腕部解脱法。当对方用“缠腕”向下切压我右腕关节时，我随即向前做团身翻滚动作，缠腕即可解脱。参见“缠腕法”条。

搬肘拍腕　肘部解脱法。当对方以“搬肘”动作拿我右臂肘部时，我以左手由上向上拍击对方搬肘手的腕部，搬肘即可解脱。参见“搬肘法”条。

跌法　①武术技法之一类。采用勾、挑、抱、提、缠、锁、推、绊等手足配合的方法将对手颠翻。跌法始自先秦，与“角抵”的发展相联系，其中有扑、摔动作。明代便已初成系统，并出现了以跌法见长的武术家。戚继光《纪效新书·拳经捷要篇》：“山东李半天之腿，鹰爪王之拿，千跌张之跌……皆今之有名者。”其时有名的跌法如：滚跌、勾跌、扫跌、拿跌、绞靠跌、搭肚跌等（见载同书之三十二势）。近现代跌法多与打、拿结合，主要有抱桩跌、擒手跌、缠膝跌、推绊跌、撞靠跌、挂塌跌、舍身跌。花拳重此法。②套路技巧动作。属跌扑滚翻类。分软跌、硬跌、腾空跌三类。主要跌法有仰跌、扑跌、盘腿跌等。醉拳、地躺拳、长拳及对练中较多用。

跤法　①步打之法。较艺中以步法变化破坏、限制对方的进攻，同时运用管、跪、勾、缠、摆、撑等脚膝技法将其跌出。跤法以管为主，以变为制，先破而后打。常与手法合使。有里跤、外跤、走跤之别。西北拳家极重此法。参见“里跤”、“外跤”诸条。②指摔跤；摔跌之法。

千斤坠　通备拳跌法之一。以借人之力，顺人之势，用己之两臂锁掳对手一臂，陡然发力摔跌。锁臂发力须与拿腰、坐胯、锉步形成一整劲。

小鬼跌金刚　花拳跌法。即扳腿靠跌。用于对手抱后腰势。两手从裆内抓其双脚跟用力向上扳抬，同时身体向后坐靠。见甘凤池《花拳总讲法》。

外跤　跌法用语。亦如“外管”，意使对方扑地。步走外侧，以脚管扣对方前脚跟，防其退走，亦可往回勾带。西北拳家擅用此法。

白猿扛旗　跌法。即抢背。突然搂抱对方小腿，同时用自己肩部冲撞其膝关节部，使之仰面后倒，我亦就势翻滚过去，以身体砸在对方身上，抱腿要快、要陡，把握时机，不可犹豫。抱左腿往左翻滚，抱右腿向右翻滚，抱双腿则正面翻滚。

观音坐化　花拳跌法。即缠腿跌。用于对手抱后腰势。一腿从外缠其小腿，脚尖勾其内踝向上提挑，同时两手紧抓其腕臂，身体向后坐靠。左右同法。见甘凤池《花拳总讲法》。

老僧驼米　花拳跌法。即背摔。用于对手抱后腰势。两手向后反抱其头颈，突然撅臀俯身，背而摔之。形似倒口袋。见甘凤池《花拳总讲法》。

抢背卧牛　跌法名称。即抢背，亦称“白猿扛旗”。抱住对家小腿，使之倒地，我再就势翻滚过去，以图用身体砸在对方身上。这个全过程合称为“抢背卧牛”。戚继光《纪效新书·拳经捷要篇》三十二势之二：“金鸡独立颠起，装腿横拳相兼，抢背卧牛双倒，遭着叫苦连天。”参见“白猿扛旗”条。

扶栏看花　花拳跌法。即抓肩勾跌。两人均取单鞭势。趋中上步，两手抓其肩（或一手抓肩一手扶其腰）向外扯扳，另一脚锁其踝向里勾挑。左右同法。见甘凤池《花拳总讲法》。

里跤　跌法用语。亦如“中管”，意使对方扑地。步走档内，以大腿顶靠对方大腿内侧，防其用腿。或从内管扣对方前脚跟，防其退走，亦可往回勾带。西北拳家擅用此法。

进跤　跌法用语。较艺中伺机进步，以使管跪诸法将对方颠翻。有直进、斜进、里跤进步和外跤进步之分。

别腿摔　摔法。若对方左冲拳击我头部，我用右小臂向左格开来拳，同时右脚上前一步，逼进他档中，然后左手顺他肩臂下抹至大腿下方，随即搂紧其腿后拉，右掌同时随身体的前俯击其下颏，使其后倒。

拌脚　少林拳用语。属跌法。指以一脚插于对手脚外侧，同时以手向外推击、或以肩向外靠击对方上体之法。所插之脚，即名“拌脚”。

黑鱼卷草　花拳跌法之一。属于“剪法”类。将对方两腿夹于档内，两手扶地向前、向后或向侧滚卷。卷时两腿用力绞剪。此为败中取胜的招数，多用于被对方从后抱起侧摔之际。见甘凤池《花拳总讲法》。

黑虎偷档　花拳跌法。即抱腿跌。用于对手抓发势。趁势上步蹲身，双手抱其两腿（膝以下）用力回搂，同时以头撞顶其腹。见甘凤池《花拳总讲法》。

隔山扔虎　通备拳跌法。隔着自己身体将对手摔过去的意思。其法甚多，有通过脊背的摔法，有仰身向后的摔法，有侧身向异侧的摔法等。此种摔跌法，多属以打为主，打摔结合。

跪膝　跌法之一。即跪腿关跌，亦称“跪腿”。以脚尖扣锁对方之脚跟（内外均可），同时用膝跪压其胫骨或膑骨下沿。

勾带脚　散打快摔法之一。如与对方粘贴不易发手之际，突然右闪身，右脚勾住对方左脚向前猛带。

切摔　散打快摔法之一。又名“切子”。左手带其腕向外牵，同时上右脚斜插对方体后，以胯顶其后腰，右手劈击并猛推对方颈部。牵、顶、推合力。

快摔法　散打技法之一类。接触或抓握后迅疾使用摔法，避免缠抱拖延。主要摔法有扛肘摔、切摔、抱腿摔、顶档摔、扛肩摔、过顶摔、掏档摔、搂腰摔、管脚摔、勾带脚、反夹头摔、蝴蝶穿花、迎门靠法等。

顶腿摔　又名“顶档摔”，俗名“黑狗钻档”。散打快摔法之一。载于《峨眉散打术》。若我被对方按住双肩欲跪时，我须趁下扑之势，双手勾住其双脚踝，以双肩猛顶他小腿前侧，使之向后倒地。

抱腿绊摔　摔法用语。若对方以右腿向我左腰侧击来，我上左脚同时左手由下经其腿外侧向上绕行抱住对方的攻击腿；左臂抱腿上抬，右脚迅速朝其左腿后面插步，同时右掌后推，右脚前绊把对方摔倒。

蝴蝶穿花　散打快摔法之一。载于《峨眉散打术》。对方以左拳贯击我头部，我即蹲身或后倾让过来拳，身体前靠，右手从其左腋下穿往胸前，左手从下插向其腿后，以右手向后压，左手向前扳，身体向后的合力，使之向前跌倒。

掏档摔　散打快摔法之一。载于《峨眉散打术》。当对方以右拳击来时，我突然向下蹲身，闪至其右后侧。待其回身之际，我即以右手虎口卡其后颈，用力下按；左手抓档用力上提，使之前扑。

跤口　跌法用语。一作“交口”。指较艺中势所必趋的位置，或称“当口”。若不明其内，冒然出势而受制于人者，曰“跤口难逃”。西北拳家常用之。

变跤　跌法用语。较艺中，依据对方步位的变走而换使相应的跤法。参见“走跤”条。

走跤　跌法用语。实即连环跤法。较艺中，于脚步移动中使用管扣勾跪诸法，意使对方扑地。无论里外、前后、进退，处处皆有管扣。西北拳家擅用此法。

卸骨法　少林武技之一类。用切、扣、压、拧转、捏等卸法使骨关节斜歪，或脱臼，再以揉法、推法等使之复原。捏法即用拇指及中、食二指，捏握欲卸之关节，多使巧劲；卸法则用掌、指、拳（虎爪拳、鸡心拳）攒打骨关节。推法即以手从下向上、自外向里或斜向推送；揉法指按摩与推拿之法。骨无损的肿硬麻木则用按摩揉转；关节稍错落即用推运拿捏。古传有颌、肩、肘、腕、股、膝、跗等七处卸法。参见“卸颌法”、“卸肩法”、“卸肘法”、“卸跗法”诸条。

卸骨法歌诀　少林卸骨理论与方法。其歌诀：推揉捏卸法精奇，一捏一卸痛在地，扶臼捏骱出者易，攒打猝弹错骨迭，左右逢源熟能巧，顺手牵拿随我意，出于左者随之左，右者来时侧身躯，脱臼迭骱骨歪倚，瞬时成擒把敌摧，活手正之斯为贵，方称全能文武艺。

卸颌法　少林卸骨法之一。右手握鸡心拳，猛从敌右耳根下向上攒打，于触颌之际腕力一弹，颌关节

因受震荡而脱臼。分左右卸与全卸。左卸则反之，全卸则双拳并用。

卸肩法 少林卸骨法之一。左手拇指及中、食二指用力捏其肩头前后之骨缝中，右手托其腋窝，协力外撑，即可脱。身前、背后皆可施此术。

卸肘法 少林卸骨法之一。分左右卸。如卸左肘，对方屈臂时，则用右手拇指，中、食指捏其肘节两侧骨缝（拇指在外，中、食指在内）用力向下拉；同时左手握其小臂向上猛托。若直臂，则拇指捏肘弯陷凹处，中食二指捏肘节侧面骨缝，拉、托合力，则可卸。卸右肘则反之。

卸腕法 少林卸骨法之一。以一手拇、中、食三指捏其腕关节骨缝处，拇指在内，中、食指在外。另一手抓握其前臂，向下猛然一压，即可脱腕。

卸膝法 少林卸骨法之一。此法分左右两种。1.卸右腿，左手擒拿其颈或小腿，曳之使直，同时右手握弹子拳或鸡心拳，就其膝盖骨（膑骨）外侧缝，用力攒打，同时暗用弹劲，使膝盖骨与大腿骨脱臼或歪倚。2.卸左腿则反之。

卸跗法 少林卸骨法之一。分左右卸。如卸左跗，则左手拿其足背，右手捏其跗骨，暗用挫劲，则可卸。卸右跗则反之。跗，即指踝关节。

控骨 卸骨法之一。用拇指和中指，控住对方关节处，使之斜歪或脱臼。

上骨法

少林卸骨技法之一类，与卸骨法相并传习。主要以推、牵、摇、逆及拿捏、揉转、按摩等方法使之复位。古传有颚、肩、肘、腕、股、膝、跗等七处上法。参见“上颚法”、“上肩法”、“上肘法”、“上跗法”诸条。

上颚法 少林上骨法之一。分左右上、全上。如上右颚，以左手中食二指伸入其口内，用指面揿住脱离之骨，后以右手中食二指于外侧相对之处按推，待骨骱对准后，先向下拉，继之上推，即可入臼。左颚上法则反之。如系全脱者，则令受伤者，坐于椅上，身向后靠，用两手拇指放于受伤者最后之臼齿上，其余四指牵引其两腮，先向下压，继之上推，便可入臼。

上肘法 少林上骨法之一。令患者仰卧于地，上者坐其体侧，用布带将其前臂系于己之腰间，尔后躬腰蹬足，使其肘缓缓伸展，待到位时，一手托其肘（拇指按其肘窝），另一手压其腕轻折之，若有咭然声，则已入臼。

上肩法 少林上骨法之一。如左肩脱臼，与之侧向而坐，左足蹬其左肋，用布带将其肘系于己之腰间，然后两手扶其肘，躬腰蹬足，使其肩关节肌肉韧带缓缓伸展，待其大臂上端与臼窝接近时，即扶正上臂松腰屈腿，使之入臼。右肩上法反之。

上大腿法 少林上骨法之一。令伤者仰卧，一手握住其膝，另一手扶住其肩，上下擒住，将伤膝屈转，抵住其臀，向内推送，闻格格声响，即已合拢。

上膝法 少林上骨法之一。令伤者仰卧，一手捏住其膝关节，另一手捏住其足，先稍舒展使臼就位，一手扶膝下按，另一手端正向上推送，闻格格有声，即已合拢。

上跗法 少林上骨法之一。令伤者仰卧，一手捏其蹠，另一手握其踝，用力缓慢抻展，待到位时，一手扶膝下按，另一手托脚跟向上推送，但闻格格之声，即已入臼。

点穴法

攻击对方穴位的技击方法。点穴法早在明清间已见于记载。黄宗羲《王征南墓志铭》云：“（征南）凡搏人皆以其穴，……。有恶少侮之者，为征南所击，其人数日不溺，踵门谢过，乃得如故。牧童窃学其法，以击伴侣，立死。征南视之曰：‘此晕穴也，不久当苏。’已而果然。”点穴法以经络学说为理论依据。这一理论认为，人体上分布着直行的经脉和由经脉横向分出的络脉。经络系统内贯脏腑，外达肌表，网络全身，是气血运行转注的通道。能量物质通过经络输布至人体各部，使各组织和器官获得营养补给，维持正常的生理活动。信息通过经络传递到身体各部，使外感传于内、内状表于外，从而保持人体协调平衡的整体活动，保持人体对客观环境的变化作出正确的应答。在经络通路上，散布着若干脏腑经络气血出入会合的“处所”，这些“处所”就是人们所说的“穴位”，或“气穴”。它们能够接受各种物理刺激。刺激感由此进入经络后，呈双向性的线状或带状传导，影响（调整或紊乱）气血和脏腑的功能。点穴法就是利用点、打、踢、拿等击法重创对方穴位（即以劲力施予物理刺激），以“隔气血之通路，使不接续，壅塞气血之运转，使不流通。”（苌乃周《苌氏武技全书》、《六合心意拳》抄本）因此导致人体能量和信息的输导失调。

所谓“按时点穴法”，是以“子午流注”学说为理论依据。此学说认为经络气血的运行是随干支时间的不同而出现周期性的盛衰开阖。阖闭时穴，气血正值衰绝，如此时击之，能乱人真气。

人体穴位包括十四经脉（十二正经和任、督二脉）的三百六十余穴（成对双穴只计其一）和百多个经外奇穴。点穴法主要取其三十六穴，过去称三十六死穴。所谓死穴，根据一些材料来看，是指受重创后不及时救治可能死亡的穴位，并不是一点就能致死。这些穴

位受击后的初期症状不一。据唐豪《人身穴道并治疗法》的介绍：重创腰眼穴，可致发笑不止；重创长强穴，可致屎出脾泄；重创正分水穴，可致大小二便不通；重创华盖穴，可使人立刻眩晕昏迷；……。此外，黄百家《内家拳法》中载称："穴法有：……，锁喉、解颐、……。"唐豪释云："解颐者，搏人颐部脱臼之法。锁喉者，搏人喉部闭气之法"（唐豪《内家拳穴法的研究》）。由此观之，拳家点穴法还包括有攻击对方要害和薄弱部位的技击方法。

点穴的招法主要有：指、掌法中的穿、点、插、戳；拳法中的插、冲、贯、勾；腿法中的点、蹬、勾、横；以及抓拿诸法。点穴法素以用指称著，但由于手指力量较弱，因此，有些拳家持握"状元笔"、"点穴针"等以枣木、鹿角或铜铁制作的微小兵器，来代替手指点穴，提高点戳的效能。点穴法的取穴方法同于针灸取穴法。医家以北宋针灸考据家王惟一创铸的针灸铜人，作为学习认穴的教具。拳家亦以此作为取穴的准绳。黄宗羲《王征南墓志铭》云："征南搏人，皆以其穴，一切如铜人法。"可是，在拳家传述的穴位名目中，也有一些是在针灸铜人身上找不到名目的。这可能是拳家在搏击过程中发现的人身要害，也可能是根据实战效果另取了形象性的名目，也可能存在一些臆造的穴名。拳家认为要认准穴、取准穴，先应练习内功，体验经络气血的运行与开阖，然后循经取穴，才能心目洞明。也只有待内功练成后，才能将气聚于一点，引劲贯于指颠；也才能如箭离弦般发劲击穴，透人经络。也有的拳家强调点穴法重在通过插抓沙袋、拧棒、踢桩等硬功练习来提高手足的力量和硬度，从而加强进攻能力。穴位受击后，以用药发散引瘀和循经根治为主要救治方法。也有少数症状可用手法解之。例如，气门被侧插拳击伤者，可楸其发，伏于膝上，再在其背中轻敲挪运，则气出复苏（详见唐豪《人身穴道并治疗法》）。点穴法在技击中的作用，曾被宣传得玄虚荒诞，实际效果尚待研究。

截气法 即点穴法。因经络中气血运行转注的动力是"经气"，气行血亦行，气滞血亦滞。所以，有些拳家将点穴法称为截气法。参见"点穴法"条。

点气法 即点穴法。因经络中气血运行转注的动力是"经气"，气行血亦行，气滞血亦滞。所以，有些拳家将点穴法称为点气法。参见"点穴法"条。

点穴功法 功分三步，亦称三乘功夫。一为桩功。有鹤、猿、鹿、虎、熊五桩，主练内劲。歌诀曰："鹤桩之宝聚，猿桩气血行，鹿桩任督通，虎桩神气足，熊桩力自生。"要求舒颈含胸，五趾抓地。气沉于丹田，升至百会；发于指梢，归至肺腑。二为掌指功。计有插砂功、铁砂掌、瓷坛功、五雷闪电手（包括开水中捞铜铁、大罐里取鸡蛋、火炉里掏铁球等）、穿点功（穿点纸人之主要穴位）。三为吊袋功。制一人体形状的吊袋，内装锯末或棉籽，袋上用多种颜色标明经脉起止点及要害穴位。初练时用一个吊袋，其后可渐增至多个。以点击准确而吊袋互不碰撞、不触及人身为上乘。

点穴手法 概分十种，即单捶子手、双捶子手、金枪手、二寸半手，柳叶手、秋风落叶手、马蹄手、赵公手、二龙抢球手、虎爪手。点法有点、捏、戳、扣、顶、弹、按（压）等。要求先练指力，后练穴功（准确性）；先点软质，后点硬质；先点纸人、草人、橡皮人，后点木人。其"人"身均注有相应穴位。

按时点穴法 参见"点穴法"、"子午流注"条。

少林点穴法 点穴法之一。是少林武僧所传演。常用方法有鸦嘴点、鹞嘴点、鸡嘴点、金针点、金剪指点、三阴指点穴、瓦楞拳点穴、肘点、足点、碰点、靠点等。拳谱曰：点穴之法武中精，点抢钻揣其法灵，点者四指牡中指，抢者四指互并拢，钻者拳成瓦楞型，揣者平拳箭带风，地利人和选良机，或点或打应风情。

穴位 俗称穴道。《内经》名腧、气穴。腧有输注的含义，穴有空隙的意思。为人体脏腑经络气血输注出入的处所。它通过经络的传导作用影响气血的功能。中医学中运用针灸、推拿等刺激某些穴位，以调整脏腑机能，达到治疗疾病的目的。武术中通过点拿某些穴位，来克制敌手。参见"点穴法"条。

穴道 民间用语。即穴位。

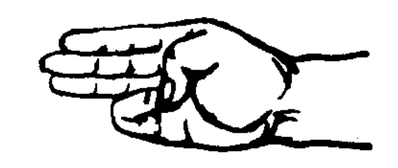
死穴 穴法用语。即谓点打后可致死的穴位。据《少林拿穴谱》载，计有太阳、风府、天柱、廉泉、脉腕、期门、章门、凤尾等穴。

残穴 穴法用语。指点打后可致残的穴位。据传有十八穴。据《少林点穴法》载，残穴有神门、外关、支正、劳宫、大陵、风市、环跳、三阴交、委中、承山、手足三里、内外踝尖、血海、鹤顶、尾宫等。

晕穴 穴法用语。谓人身大穴，触之则晕厥者。清雍正《宁波府志·松溪拳术》："内家之术尤善，其搏人必以其穴。有晕穴，有哑穴，有死穴，其搏人相其穴，而轻重击之，或死，或晕，或哑，无毫发爽者。"

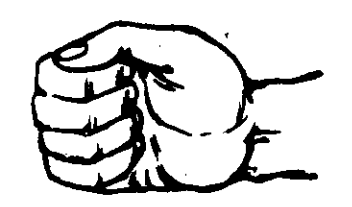
三阴指点 少林点穴法、食、中、无名三指伸直

并拢，小指、拇指内屈，用三指点挖对方腹部和全身软组织诸穴。如鸠尾、不容、幽门、三阴交、曲池、涌泉等穴。歌诀曰：三阴指点似刀切，点插切转左右掠，斜插直取鸠尾穴，不容幽门并日月，曲池涌泉三阴交，承山委中不可缺，偷点医风卸下颌，黑虎掏心溅鲜血。



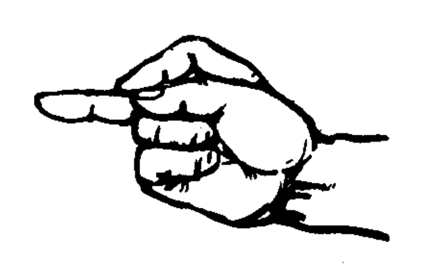
三阴指点

瓦楞拳点 点穴法。食、中、无名、小指内屈，四指末节紧扣掌内，不超过手掌第一道横纹，拇指封压拳眼，用拳楞点打对方胸、首及四肢诸要穴。如百会、上星、印堂、头维、后顶、颤中、乳根、肝俞、风市、膈俞、肩井、肩髃等。歌诀曰：瓦楞拳技亦奇形，五指内扣如瓦楞，打点刺砸力无穷，点中暴客即丧生，敏取百会印堂穴，头维后顶并上星，乳根肩髃与颤中，诸俞风市连肩井。



瓦楞拳点

鸡嘴点 点穴法。中指伸直，拇指和食指并紧附于中指的第一节与第二节横纹内侧，无名指、小指卷紧。用中指尖点刺对方全身凹陷处。如印堂、鹳口、列缺、合谷、阳陵泉、阴陵泉和手、足背面诸穴。歌诀曰：鸡嘴勾锥锋锐利，点钻勾刺亦法奇，善点听宫鹳口穴，手足背尾与列缺，背部诸穴至命门，内外膝眼并肋季，点中成擒鬼哭泣，莫忘勾鼻牵十里。



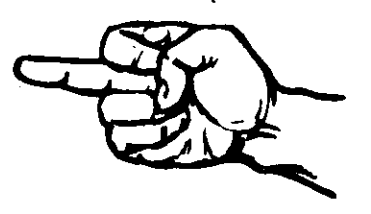
鸡嘴点

肘点 点穴法。即以肘尖点打对方胸、腹、肋部要害穴位。如巨厥、中脘、章门、日月、神厥、天枢等。

足点 点穴法。即以足尖点踢对方脐胯以下穴位，如中极、气海、曲骨、会阴、阴囊、长强、三里、鹤顶、膝盖、胫骨、环跳、昆仑等。歌诀曰：少林点穴招法奇，更有足法虎劲踢，撩裆致敌归阴法，破胫致他断下肢，左右双摆昆仑穴，断踝三交向内击，直取曲骨会阴处，阴囊气海与中极，还有长强鹤顶穴，膝盖环跳并三里，手足并用招法全，上下兼施是真机。

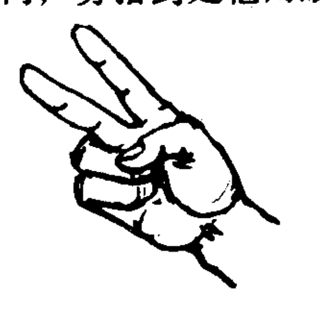
点穴三层功夫 少林点穴练功的三步要求。载于《少林点穴法》。第一层功夫是识穴。主要熟悉经络、穴道和气血循行之理，及气血流注与五行，天时的关系，牢记点穴诸诀，并随时验证自己所学之法。第二层功夫是练指功、点打功和眼力。指功、点打功应在良师训教下，进行点木、点石、点沙袋、及按点、抓握软（硬）物等练习；眼力练习重在转动中疾速瞭物之形位。第三层功夫是以劲推气，以气助力。

金针指点 少林点穴法。中指伸直，其余四指卷紧。用中指点刺对方孔眼和软组织处诸穴。如眼、鼻孔、天突、耳孔、鸠尾、中脘、脐眼、天枢、气海等穴。歌诀曰：中指亦属五峰第，单出亦称金针指，点中如就针插纸，霎时暴客命即息，穴选鼻孔双眼珠，耳孔天突与天枢，鸠尾中脘气海穴，左右膝眼并血池。



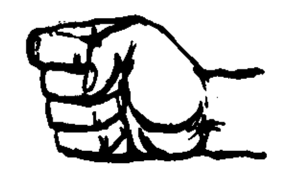
金针指点

金剪指点 少林点穴法。食指、中指伸直，间距一寸二分许，形如刀剪，其余三指卷紧。用中食指点插对方眼、鼻、腋下、肋间和软组织诸穴。如双眼、双鼻孔、腋下、不容、巨厥、期门等。歌诀曰：金剪指法插加点，剪指入穴如箭穿，透过泉眼可变钩，横转如绞成红剪，描准眼鼻腋下窝，膈缘时间是插泉，不容巨厥并期门，剪指到处他闭眼。



金剪指点

鸦嘴点 点穴法。 无名指、中指和小指卷紧，食指成勾形向外突出，拇指封压于中指上。用食指突出部分点击对方颜面和胸腹侧面诸穴。如太阳、下关、医风、关堂、章门、日月等穴。歌诀曰：鸦嘴点穴力最雄，左右点击如雷轰，交手闪身取太阳，巧点下关和医风，下取章门并日月，点中暴客即丧生。



鸦嘴点

碰点 点穴法。即用头部碰击对方面、胸、腹、肋和背部诸穴。如下关、下颌、颤中、 中脘、神厥、章门、膏肓、命门等穴。歌诀曰：用头碰点妙中技，碰中敌方即倒地，妙在乘他无防备，猛冲狠碰他命息，上碰面皮溅红水，中碰心窝他吐食，下碰阴仰脸朝天，后碰背部致他死。

解颐 点穴法。唐豪《内家拳穴法研究》载："解颐者，搏人颐部之法，可使人脑部震荡而晕倒，为晕穴之一。"

鹤嘴点 点穴法。中指向外突出，余四指卷紧。用中指突出部分点击对方头部、胸腹部和背部正中线诸穴。如印堂、人中、颤中、中脘、中极、身柱和命门等。歌诀曰：鹤嘴力宏善碰硬，直发如箭点正中，气由丹田一呼出，贯连中指虎力生，点软宜施螺旋钻，点硬宜施猛崩冲，且记虚实玄憾法，明左玄右取当中。

鹤嘴点

枪

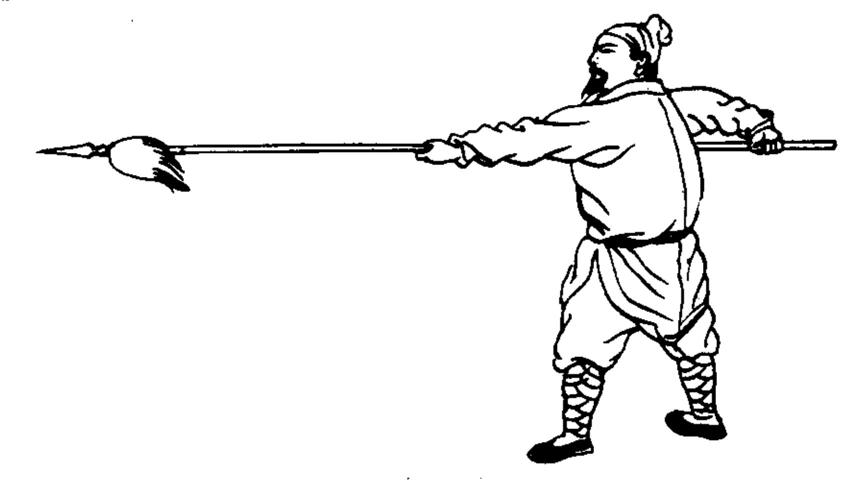
八母枪 六合枪法中最基本的八个攻防方法，凡练习枪法者必由此入手，故称"八母"，亦称六合枪对扎法的"起手"。明清各家六合枪谱均有记述，内容大同小异，而以戚继光《纪效新书·长兵短用说篇》所载为最早，其云："你扎我，我拿枪。你扎我，我拦枪。你扎我脚，我颠枪。你上扎，我捉枪。你下扎，我擄枪。你上扎，我捉枪。你下扎，我颠枪。你枪起，我缠拦下。你扎我，我拿枪。"程宗猷《长枪法选》云："八母枪，枪以八名者何？盖以圈里枪、圈外枪、圈里低枪、圈里高枪、圈外低枪、圈外高枪、吃枪、还枪，八着故也。而又名母者何？盖枪变幻虽多，然皆不外此八着之相生。"

下平枪 又称"低四平枪"。明清枪法术语，沿用至今。是较之中平枪势为低的一种持枪姿势。将枪压至自己的腹胯部位，双腿蹲屈程度大于中四平势，全身紧张程度亦大于中四平势。戚继光《纪效新书·长兵短用说篇·二十四枪势》的第四势枪"十面埋伏势"，即下平枪法。其谱云："门户紧于上平，机巧不亚中式，精于此者，诸势可降。"（见图）程宗猷《耕余剩技·长枪法选》："你立中四平，枪为待守之法，我即用低四平，将枪入你枪下，用梨花摆头而进。便拿即拿，便拦即拦，格开你枪，随即扎你。" 参见"中平枪"、"扎枪"条。



十面埋伏势 （下平枪）

上平枪 又称"高吊四平枪势"。明清枪法术语，沿用至今。比中平枪势略高的持枪姿势，将枪端在自己的齐胸高度，枪不必紧靠胸上，双腿微直，较中平枪势略显轻松。戚继光《纪效新书·长兵短用说篇·二十四枪势》的第三势"指南针势"，即上平枪势，其谱云："其类用近乎中平，而着数不离六合之变。有心演悟，二十四势之中可破其半。"（见图）程宗猷《耕余剩技·长枪法选》："高吊四平枪势，此是初持枪之势。将枪托开，稍离胸前，以示其能。及临敌，则以枪低挨腰旁，而变中四平。"参见"中平枪"、"扎枪"条。



指南针势 （上平枪）

下枪 扎枪的一种。参见“扎枪”条。

上枪 扎枪的一种。参见“扎枪”条。

大架樑 传统枪术用语。参见“架枪”条。

中平枪 又称“中四平枪”。明清枪法术语。沿用至今。中平枪是最基本的持枪姿势，即枪的根部紧靠自己腰间，双腿略屈，枪尖正对对方胸腹之间的持枪势。枪法基本攻防动作，如拦、拿、扎的练习，均以中平枪势为基础；两人对扎，一般也以中平枪势为运用枪法的出发点。故拳家称中平枪为“枪中之王”。戚继光《纪效新书》卷十《长兵短用说篇·枪诀》：“中平枪，枪中王，高低远近都不妨。高不拦，低不拿，当中一点难遮架。去如箭，来如线，指人头，扎人面，高低远近都看见。”程宗猷《耕余剩技·长枪法选》：“中四平枪势，枪中之王，诸势之首，着着祖此，而变化无穷。”《纪效新书·长兵短用说篇·二十四枪势》的第二“四夷宾服势”，即中平枪势。其谱云：“乃中平枪法。为六合枪之主，作二十四势之元，妙变无穷。自古迄今，各械鲜有当其锋，诸势莫可同其趣。”见图。



四夷宾服势 （中平枪）

太公钓鱼 长枪枪法。亦称磨旗枪。《纪效新书·长兵短用说篇·二十四枪势》的“太公钓鱼势”：乃磨旗枪法。诸势可敌，轻挨缓捉，顺敌捉拿。进退如风，刚柔得体。

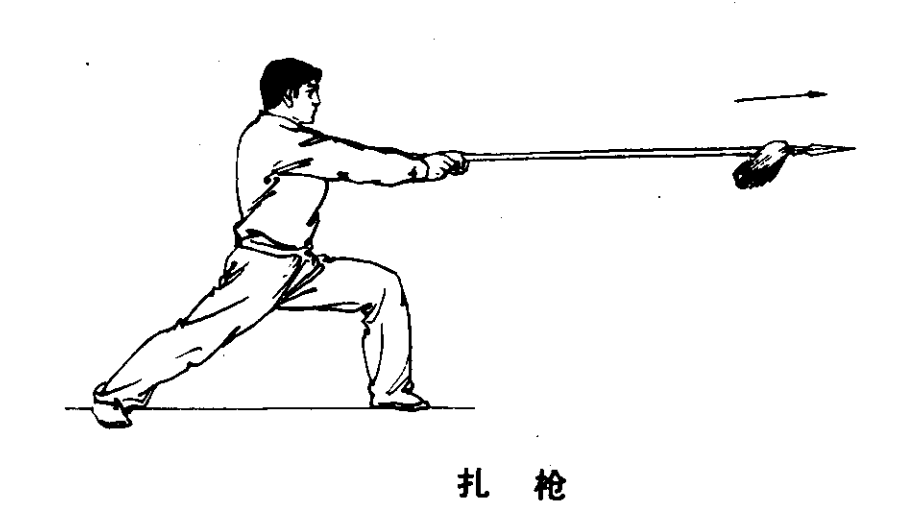


太公钓鱼

反把下扎枪 枪法。后手的摆动不得超过头部10厘米，后手接近前手，枪要直扎，力量不要太大。

牛枪 枪法用语。亦称铁牛锄地。见于《十八般武艺全书·杨家枪三十六势》。作者注：“牛枪……双手捧枪起花下压。”

扎枪 枪法。扎枪即刺枪，在传统武术术语和枪术术语中，称刺枪为扎枪。各种枪法以扎为主，拳家称：“十枪九扎，一枪不扎便是傻瓜。”根据《武术竞赛规则》规定，其基本要求是：扎枪时，必须使枪直出，力达于枪尖，使枪颤动；后手必须触及前手，身体随枪的扎出，必须拧腰、顺肩、蹬腿。枪成水平，上扎枪高不过头、低不过肩，下扎枪高不过膝、低不触地，上平枪枪杆高与胸齐，中平枪枪杆高与胸腰之间相齐，下平枪枪杆与腰相齐，低平枪离地7寸。



扎 枪

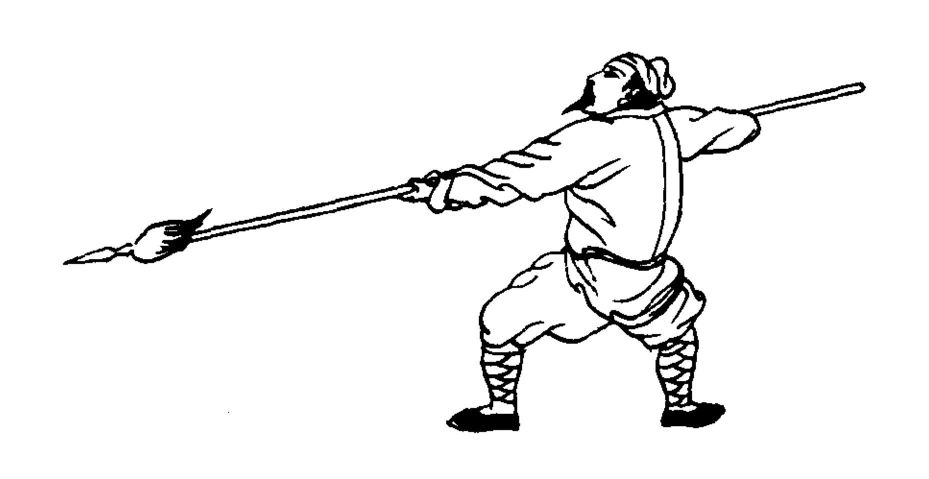
勾枪 枪法用语。此“勾”做“引”字解。指以虚引实或以实伺虚的各种枪法。《十八般武艺全书·杨家枪之主要动作》：“勾枪，引此一枪以制敌之意也，……双手捧枪高与肩齐，枪尖略作小花，以待敌械之入，可乘机取之，此系以虚引实，以实伺虚之法也。”

凤点头 长枪枪法。见于《国术秘诀·封手详解》。注：“凤点头，我枪已进，将枪杆缩出，正对彼两手居中，刺心、打手、扎眼。”

反劈枪 劈枪的一种。由上向前下劈时，稍有向外的弧度，但不得超过身体的宽度。反劈时，由上向下略向外旋劈，前臂外旋，手心朝上。参见“劈枪”条。

边拦 枪法。即拦枪。金一明《六合枪·六合枪全解》：“何谓边拦，譬如我枪由圈外扎你，你拦开我枪于右，随即扎我圈外，我即于右边就势一拦。拦势直犁至地，使你枪跌出左边，我即将枪颠起，借力扎你圈外，是谓边拦。”明戚继光《纪效新书·长兵短用说篇·二十四枪势》中的“边拦势”：“乃里把门封闭枪法。守门户有缠、捉、巅、拿、闪、赚、上穿、指袖股。倘他出

马一枪迎，抱着琵琶埋伏。”



边 拦

扑枪 枪法。根据《武术竞赛规则》规定，其基本要求是：枪身接近地面，但不触及地面。扑枪，属下盘枪法。其变化，也可结合步型、步法的变化而有所不同。明戚继光《纪效新书·长兵短用说篇》有：“鹞子扑鹌鹑势”其谱云“乃拨草寻蛇枪法，高接虽用缠拿，逢中披擦直过，倘他挪退把枪还，滚手中平一剁。”

立枪 枪法。枪身垂直，枪尖由上向下扎。下扎宜直，用力宜柔。

边拿 枪法。即拏枪。金一明《六合枪·六合枪全解》：“何谓边拏，譬如我枪由圈里扎你，你拏开我枪于左，随即扎我圈里，我即于左边就势将枪一拏，拏势要直拏至地，使你枪跌出右边，我即将枪颠起，借力扎你圈里。是谓边拏。”

白猿拖刀 长枪枪法。亦称佯输诈回枪。明戚继光《纪效新书·长兵短用说篇·二十四枪势》的“白猿拖刀势”：“乃佯输诈回枪法。逆转硬上骑龙，顺步缠拦崩靠。迎封接进弄花枪，就是中平也破。”



白猿拖刀

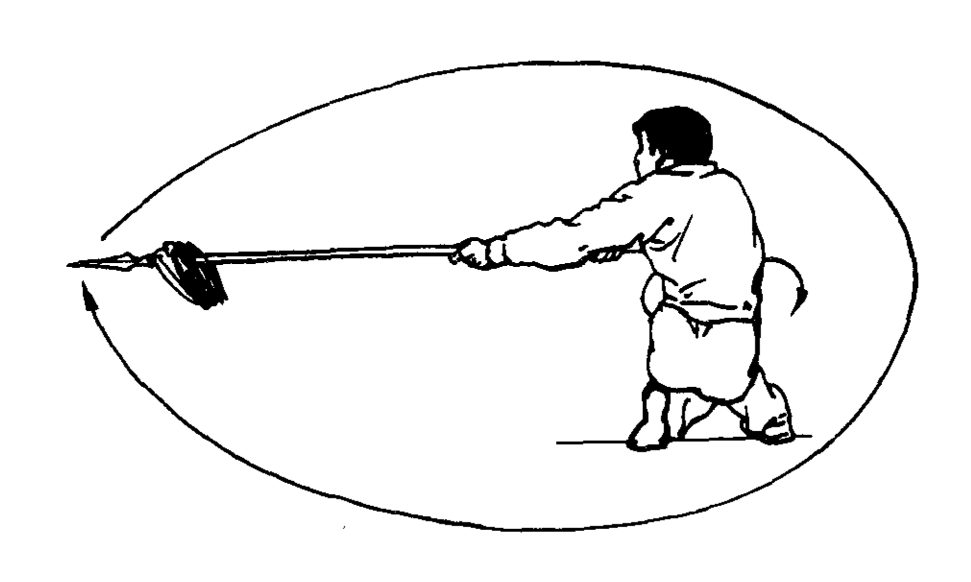
回马枪 枪法。亦称迴风拨水。指拖枪诱敌之法。待敌临近时，转身起枪刺击对方。《十八般武艺全书·杨家枪之主要动作》：“拖枪是虚，诱敌而退正怀袭取之意，……继以回马枪法，无往而不胜。”《忠义拳图稿本》：“回马枪，如人扎来，我败势往后退，看准枪头即上步换步，照心扎去，再偷一挡，换步一合一扎。”

杀手枪 枪法。泛指用枪钻击打的方法。《十八般武艺全书·杨家枪法之主要动作》“杀手枪法”：“杀手枪者，即用钻击制胜之法也。”

低平枪 扎枪的一种。参见“扎枪”条。

点枪 枪法。枪尖由上向下短促用力，力达于枪尖。上点高不过头，低不过肩；平点高不过肩，低不过胯；下点高不过膝，低不着地。实战中分上、中、下三盘。一般用于点取前手、足面。套路演练中可结合步法、跳跃、转身使之。

扫枪 枪法。根据《武术竞赛规则》规定，其基本要求是：枪接近地面平摆，不可触地，动作要快。扫枪，贴地而又不触地，是横扫对手下盘的枪法。民间传统枪法中又称“铁扫帚”。在枪术套路中，常是横扫180°或360°。



扫 枪

托枪 枪法。根据《武术竞赛规则》规定，其基本要求是：枪杆要平，前手手心朝上，用力要大，使枪尖向上颤动，平托枪高不过胸，低不过腰；上托枪高与肩平。

压枪 枪法。指借对方之力，乘势用枪尖下压其兵械之法。《十八般武艺全书·杨家枪之主要动作》：“压枪法，……待敌械既近，先行避之，然后乘势泛起枪尖猛力下压，须用迅雷不及掩耳法监之。”

伏虎势 长枪枪法。即六封枪。明戚继光《纪效新书·长兵短用说篇·二十四枪势》的“伏虎势”：“乃六封枪法。斜倒硬上如风，退闪提拦缠捉，他如压卵又朝天，铁

扫迎封接靠。”



伏虎势

闯鸿门　长枪枪法。即抛梭枪。明戚继光《纪效新书·长兵短用说篇·二十四枪势》的“闯鸿门势”:“乃抛梭枪法。身随枪进,闪坐剁拦,捉攻硬上。经曰‘六直’,妙在其中。用长贵短,用短贵长,此艺中妙理。短而长用者,谓可御彼长。长入短,不中,则反为长所误。故用长以短,节节险嫩,就近身尺余,法便不老。彼见我长,安心欲使我进深无用,我忽节节短来,彼乃智屈心违,仓卒使彼对我不及。此用长之妙诀,万古之秘论也。”



闯鸿门

死蛇遏地　长枪枪法。见于《国术秘诀·封手详解》。作者注:“死蛇遏地,彼乱枪扎来,我枪贴地,自下而上,断不漏枪。”

苍龙摆尾　长枪枪法。即掤退救护枪。明戚继光《纪效新书·长兵短用说篇·二十四枪势》的“苍龙摆尾势”:“乃掤退救护之法。电转风回,惊散梨花闪赚。”



苍龙摆尾

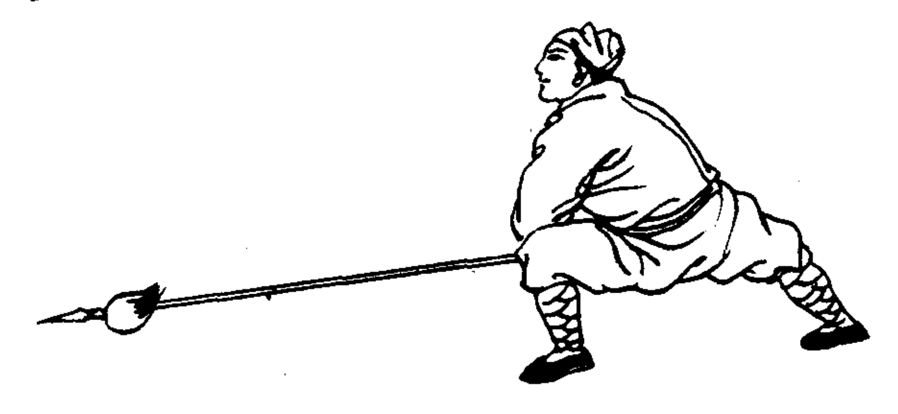
里外缠枪　枪法。枪尖向内或向外绕成立圆,高不过肩,低不过胯;用力要柔和。可定步定势,也可行步使之。

抡枪　枪法。枪身成弧形或圆形抡动。有平抡、立抡两种。也有称横向抡动为“抡”、纵向抡动为“折”者,通备门枪法即有“横抡立折”之说。流传在西北地区的枪法又称“横抡背折”。《武术竞赛规则》规定,平抡不得超过一周,加转身不得超过两周。抡枪,可单手也可双手。

抛枪　枪法。将枪把上掷,换接枪身前端。抛枪分单抛单接和双抛单接两种,按高度又有高抛、低抛之分。低抛枪尖不超过面部,此乃长兵短用之法;高抛可于抛起后接作其他动作,此乃以增技巧之法。《武术竞赛规则》规定,抛枪之立圆不得超过半周。

拘掤枪　长枪枪法。见于《国术秘诀·封手详解》。作者注:“拘掤,我使低平小势,伊寝枪扎来,我拿又不得,拦又不得,只得横拘牵彼之枪,护手向后掤起彼枪,不能下落,我枪尖微斜为式。”

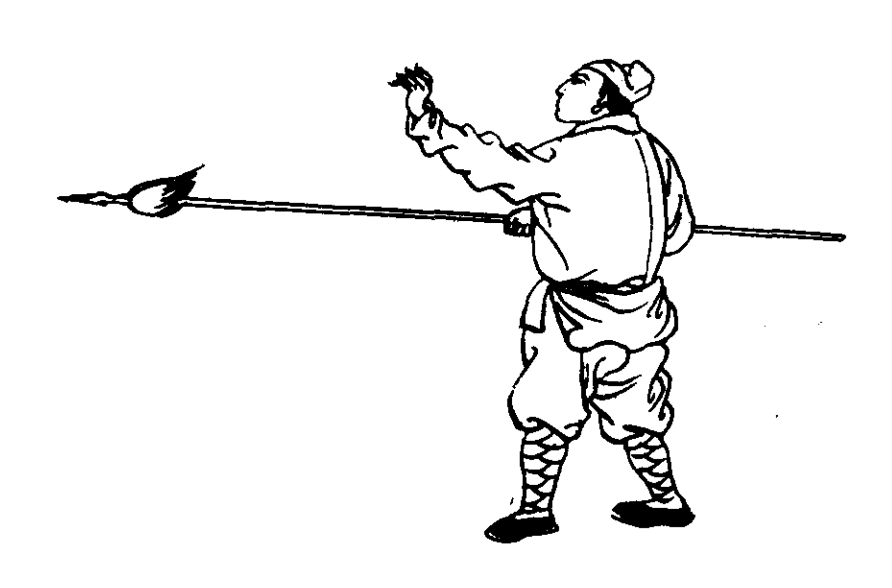
灵猫捉鼠　长枪枪法。即无中生有枪。明戚继光《纪效新书·长兵短用说篇·二十四枪势》中的“灵猫捉鼠势”:“乃无中生有枪法。进步虚下扑缠,赚伊枪动使梨花,遇压挑天冲打。”



灵猫捉鼠

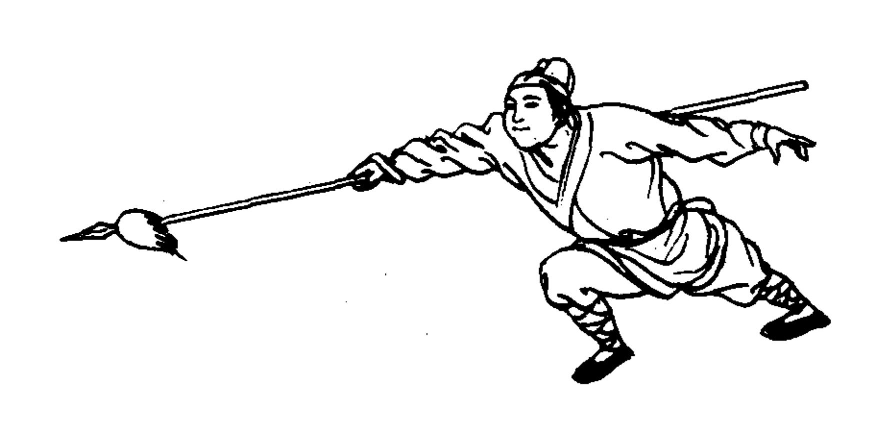
抡劈枪 劈枪的一种。抡枪成立圆，速度要快，抡转与劈枪的动作要连贯协调。抡劈枪时，使枪杆立抡一周，劈于身前，抡枪要贴身，成立圆；抡枪又分外侧抡劈和内侧抡劈二种：外侧抡劈，实含下挂；内侧抡劈，实含下勾。参见“劈枪”条。

夜叉探海 长枪枪法。明戚继光《纪效新书·长兵短用说篇·二十四枪势》中的“夜叉探海势”：“乃持枪行立看守之法。遇敌变势，随机应用，无不中节。”



夜叉探海

单杀手 明清枪法术语，今犹沿用。即突然以单手持枪扎向对方的枪法。明戚继光《纪效新书·长兵短用说篇·二十四枪势》的第五势“青龙献爪势”，即单杀手法。其谱云：“乃孤雁出群枪法。势势之中，着着之内，发枪扎人，不离是法。”（见图）吴殳《手臂录》卷二：“单杀手，即青龙献爪势。练时十二分硬枪，一发透壁，则枪头、枪竿、戳手皆尽善矣。”



单杀手

拦枪 枪法。枪尖向左下方划弧，其他要求同拿枪。拦枪，属防守和防守还击枪法，或称吃枪还枪的招法。拦枪与拿枪共构成一个圈，各占半个圈。拦枪时，前手外翻，枪杆紧贴腰部。明戚继光在《纪效新书·长兵短用说篇》称：“枪是伏腰锁”，即枪离不开腰，枪要借助腰部的力量。

拖枪 枪法。单手握把，枪尖贴地随身体移动。拖枪，传统枪法中，有单手拖枪和双手拖枪两种。用意佯输诈败，以引敌深入。明戚继光《纪效新书·长兵短用说篇》中载有“白猿拖刀势”，其注释：“乃佯输诈回枪法，逆转硬上骑龙，顺步缠拦崩靠，迎封接进弄花枪，就是中平也破”。

拨枪 枪法。又称“拨草寻蛇”。枪身成斜面，高不过膝，枪尖连续左右摆动，用力快速短促，力达枪尖。拨枪，在套路演练中，常与交叉步结合。其用意，在于进攻对方足踝部位，也属惊下取上的闪赚招法。戚继光《纪效新书·长兵短用说篇》所载“六合枪法”第五合中称：“五合，先有四封四闭，后有死中反活、无中生有，迎封接闪赚是花枪……名曰‘拨草寻蛇’。”现代武术又分之为上拨枪、平拨枪、下拨枪，以及加旋转、平抡的云拨枪、旋转平拨枪等。

拉枪 枪法。枪杆向后抽拉，握把部贴身，枪头下垂（不可触地），枪身成斜面。传统枪术中，贴右侧拉枪为正拉；贴左侧拉枪并回身反击为倒拉。故有“敬德侧拉鞭”的枪法。

拖带枪 长枪枪法。见于《十八般武艺全书·封手详解》。作者注：“拖带，彼枪扎到，诸封不能开，将身向后一坐，应彼之枪，以拖带之，其枪即开。”

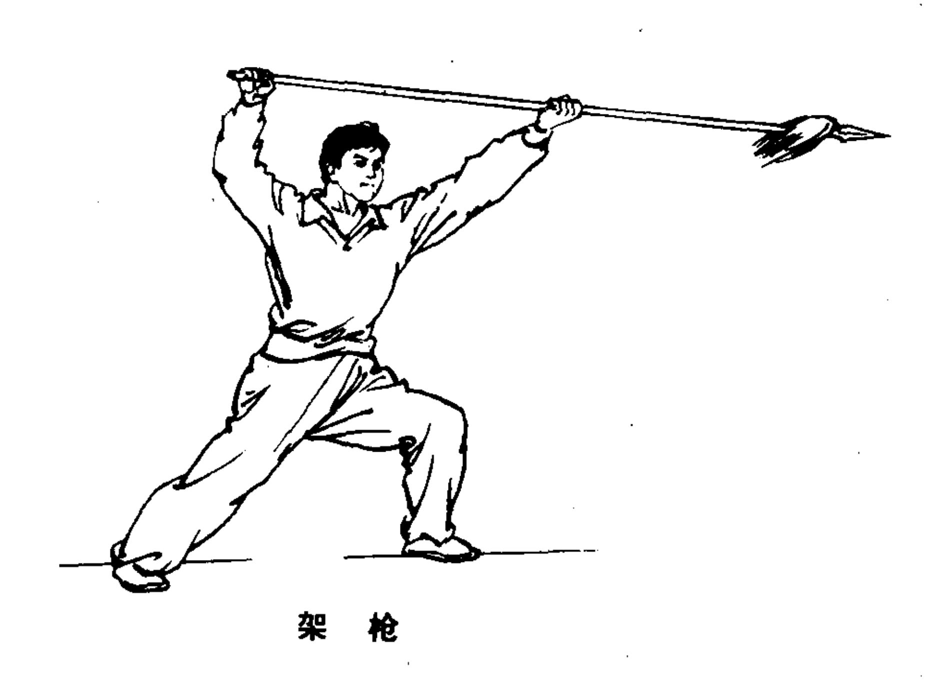
美人认针 长枪枪法。明戚继光《纪效新书·长兵短用说篇·二十四枪势》中的“美人认针势”：“乃尽头枪法。好破地蛇，防他颠捉，起手凤点头，披闪认真戳。”



美人认针

架枪 枪法。枪身平举或倾斜举过头顶。属防守性枪法。动作有两手将枪杆横架于头上；也有两手将枪杆成斜面架于身前上方，枪杆略高于头。在民间枪术套路中，有“架樑枪”、“大架樑”等

枪法。



架 枪

带枪 枪法。带者，回带的意思。即用己之枪身带开对方的枪。带枪分上下左右四个方位。上带以中盘腰部高度为宜；下带以膝部高度为宜。左带时前后手交叉，后把推至左手下方，右把手心朝上，前把手心朝下；右带两手位置不变。《武术竞赛规则》要求：枪走直线，枪杆贴身，枪尖不超过身体的宽度。

持枪 枪的握持方法。用于套路的起势或进出赛场。持枪的方法很多，有单手持枪、双手持枪之分，其持握手法与持枪部位也有区别。《武术竞赛规则》规定，右手以拇指与食指卡握枪身，使枪直立于身体右侧。

背枪 枪法。将枪斜背在身后，枪尖朝前；右手持枪，枪杆背于左肩上。《武术竞赛规则》要求：枪身与身体贴紧背稳。此势一般用于定势、亮势，传统枪术用语称"十字佩红"、"十字背枪"、"秦琼背剑"等。



背 枪

挑枪 枪法。民间又称"擺挑"。双手握枪，前臂伸直，由下向前上方用枪身擺挑，力达枪身前端。上挑部位，以对手的三盘为界。上盘以对手胸面为准；中盘以对手的前手和前臂为准；下盘以对手的裆部为准。挑枪在套路组合中，可结合步型、步法、退行。

挑点枪 枪法用语。亦称丹凤朝阳。挑枪和点枪的合称。见于《十八般武艺全书·杨家枪之主要动作》。作者注："此法挑而不实，点而不花，……其法将两手紧握鐏前，因力下捺，使枪头上挑，待枪尖高与头平，……再点。"

架樑枪 传统枪法用语。参见"架枪"条。

拿枪卷 枪法。亦称怀中抱月。拿枪和卷枪的合称。指先拿后卷，即用四平枪刺后，转手将枪迎面作旋转夹花，再持枪柄，手用力拔枪柄，前手屈肘托枪与肩平。《十八般武艺全书·杨家枪之主要动作》："所谓拿者，攻敌而制之也。所谓捲者捲除一切不利于己之障碍也。"

绕腿换把穿枪 枪法。 穿枪分上中下三盘穿枪法，绕喉穿枪属上盘穿枪法；绕胸、腰穿枪为中盘穿枪法；绕腿穿枪属下盘穿枪法。《武术竞赛规则》要求：枪要贴近腿部，动作要柔和，腰、腿随枪转动，身、步、枪协调一致。

铁牛耕地 长枪枪法。即急捣碓枪。明戚继光《纪效新书·长兵短用说篇·二十四枪势》"的"铁牛耕地势"："乃急捣碓枪法。硬去硬回莫软，唯有此枪无空。他能平伏闪吾枪，就使黑龙入洞。"



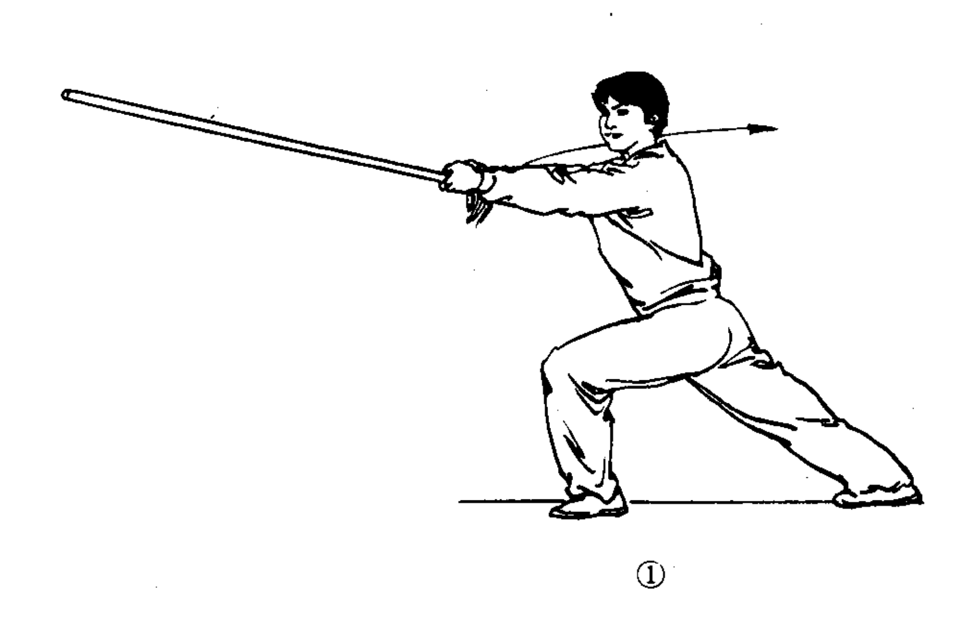
铁牛耕地

枭枪 枪法。亦称"白鹤亮翅"。指向上迎架对方兵械的动作。与挑枪相似，唯用法不同。《十八般武艺全书·杨家枪之主要动作》："枭枪法，枭与挑，其势略同，而用法绝异。挑为攻人之枪，枭为迎敌之法，其法先在下方布花，急亟泛起，以挡敌械，枪平置与头等，左手上托，右手仅维持其力点。"

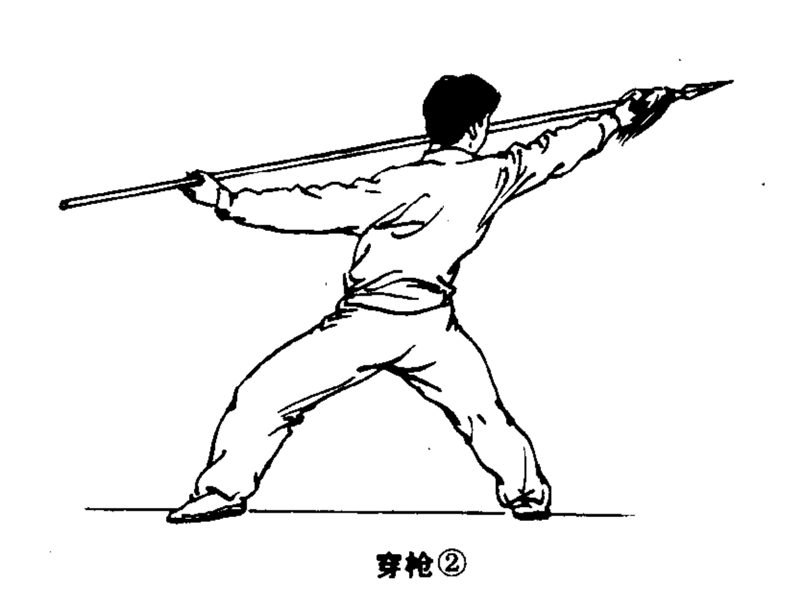
拿枪 枪法。枪尖向右下方划圆，直径高不过头、低不过胯；力达于枪尖，并使之颤动；枪杆紧贴腰部，腰部要用力。拿枪，属防守和防守还击枪法，或称吃

枪还枪的招法。拿枪与拦枪共构成一个圈，各占半个圈。拿枪时，枪杆要紧贴腰部。

穿枪　枪法。又名穿梭枪。分绕喉穿枪、绕腰穿枪、绕臂穿枪和绕腿穿枪等。《武术竞赛规则》要求：枪必须贴近所绕部位，动作要快，枪要直出。手法活便，身法灵活，身械相合。



①



穿枪②

穿梭枪　传统枪术用语。参见“穿枪”条。

铁翻竿　长枪枪法。明戚继光《纪效新书·长兵短用说篇·二十四枪势》的“铁翻竿势”：“乃外把门黄尤点竿枪法。一截二进蛇弄风，扑着鹌鹑不放松。”



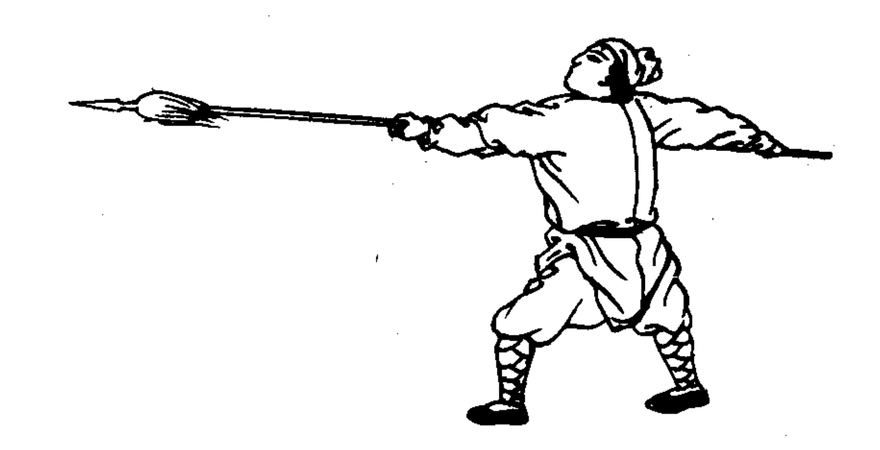
铁翻竿

推山塞海　长枪枪法。即护膝枪。明戚继光《纪效新书·长兵短用说篇·二十四枪势》的“推山塞海势”：“乃护膝枪法。高来摇旗挨捉，低来铁帚颠提，中来如箭有虚真，可用铁牛耕地。”



推山塞海

骑龙势　长枪枪法。即拗步枪。明戚继光《纪效新书·长兵短用说篇·二十四枪势》的“骑尤势”：“乃拗步枪法。进有拨草寻蛇，退有边拦救护，梨花滚袖似穿梭，四面是枪云罩雾。”



骑龙势

掇托　传统枪法。指枪杆平向上托的动作。清苌乃周《苌氏武技书》卷六：“掇托：两肩俱耸，双肘下沉，捧盘而入，内有分寸，翻仰而起，一擎一随，一样扎法，应发时时来”。

梨花摆头　枪法用语。指枪左右拦挐摆动的动作。初见于明戚继光《纪效新书·长兵短用说篇》中：“先有圈枪为母，后有封闭捉拿，梨花摆头救护要分明。”《国术秘诀·对手详解》中：“梨花摆头，如风舞雪，上刺彼眼，下颠彼枪。”金一明在《六合枪·六合枪全解》中释：“何谓梨花摆头，梨花摆头乃四平枪之用法也，将枪横着摇摆于你枪之下，或左或右，进步挐拦，或即左右换枪进枪之谓也。”

崩枪 枪法。枪尖向上或向左右疾速崩弹，力达枪尖，务使枪杆颤动。上崩枪尖高不过头；平崩枪尖高不过胸，低不过腰；下崩枪尖高不过膝，低不触地。实战中之崩枪讲究取部位，斜上崩枪，以对手的太阳穴为准；平崩以对手背、腰、胸为准；上崩枪以对手的前手或前臂为准。套路演练中可结合步型、步法、跳跃使之。

揭挂枪 长枪枪法。揭枪和挂枪的合称。见于《国术秘诀·封手详解》。作者注："揭挂，前日揭，后日挂。彼前扎来，我两手提起，将枪向下揭起彼枪，疾转彼后。彼后扎来，我枪尖向下挂住彼枪，疾转彼前。"

锁口枪 枪法。《忠义拳图稿本》述此动作为："照头扎来，我枪往上迎去，转身拧枪照咽喉扎去，即往下拉枪一扎。"

朝天势 长枪枪法。明戚继光《纪效新书·长兵短用说篇·二十四枪势》的"朝天势"："乃上惊下取枪法。摇旗扫地铁牛耕，那怕他拖刀诡诈。"



朝天势

铺地锦 长枪枪法。明戚继光《纪效新书·长兵短用说篇·二十四枪势》的"铺地锦势"："乃地蛇枪法。起手披挨急刺，高来直擦难饶。若他滴水认针穿，甦法死中反活。"



铺地锦

逼枪 枪法。亦称乌云盖雪。《十八般武艺全书·杨家枪之主要动作》："此法与压枪法略同，唯压枪乘势一压，不论敌之颠扑与否，皆急收枪，……压住敌械之后仍用力相逼，使敌械不能收回，乘不意用另法刺之，或逼住其枪。"

琵琶势 长枪枪法。明戚继光《纪效新书·长兵短用说篇·二十四枪势》的"琵琶势"："乃白牛转角枪法。上夹钩崩进挫，中来滚剁挨拿好，下来提橹快如梭，得手青龙献爪。"



琵琶势

缩枪 枪法。枪身平腰后抽，两手滑把前移，前手贴近枪缨处。

提枪 枪法。亦称抱虎归山。指由下向上斜提起枪的动作。《十八般武艺全书·杨家枪之主要动作》提枪法："此系挡过敌械后收回枪法，……乘下压敌械之后，枪尖已极低斜，故须用力向右斜上方提起也。"

摆枪 枪法。枪尖摆动成弧形，用力须柔和，枪、步须协调。明戚继光《纪效新书·长兵短用说篇》载有"梨花摆头"。摆枪，有定势行势之分，枪术套路中多取行势。

跨剑势 长枪枪法。明戚继光《纪效新书·长兵短用说篇·二十四枪势》的"'跨剑势"："乃裙拦枪法。大开门户诱他来逐我中途拿扎，他虚我实摇花枪，他实我虚掤退救。"



跨剑势

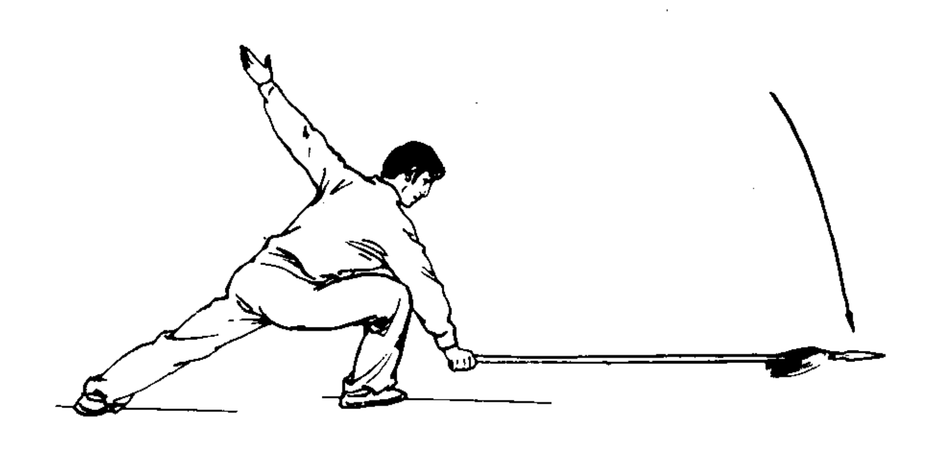
滴水枪 长枪枪法。明戚继光《纪效新书·长兵短用说篇·二十四枪势》的“滴水势”:“乃提颠之法。顺手凤点头,披扑中取巧。进可用骑龙,出可掤救勇。若还破低势,难同伏地枪,百发百中。”《忠义拳图稿本》述此动作为:“如彼扎来,即上枪一闪,向彼脚面上连点左右两枪。”



滴水枪

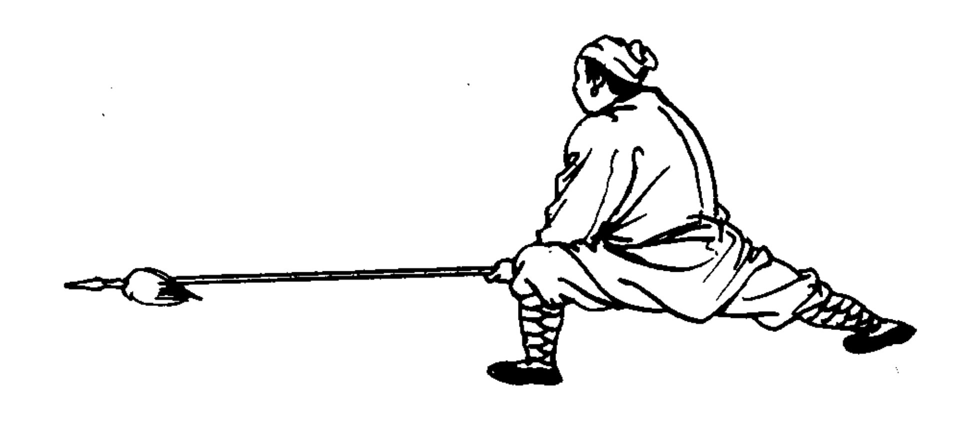
端枪 枪的握持方法。双手前后开握枪身,虎口朝前,前手肘关节微屈,后手握把端贴近腰部,使枪身近似水平。

摔枪 枪法。明戚继光《纪效新书·长兵短用说篇·二十四枪势》枪法中“铺地锦势”,其注释云:“乃地蛇枪法,起手披挨急刺,高来直擦难饶,若他滴水认针穿,甦法死中反活。”后世认为,“铺地锦势”枪法,即今之摔枪。《武术竞赛规则》要求“枪杆平摔落地。要求快速有力”。



摔 枪

鹞子扑鹌鹑 长枪枪法。亦称拨草寻蛇、拨枪。明戚继光《纪效新书·长兵短用说篇·二十四枪势》的“鹞子扑鹌鹑势”:“乃拨草寻蛇枪法。高接虽用缠拿,逢中披擦直过。倘他掤退把枪还,滚手中平一剁。”参见“拨枪”条。



鹞子扑鹌鹑

舞花枪 枪法。俗称“枪花”、“打花子”、“耍枪花”等。运用劈枪、压把、提撩等枪法连结成立抡枪花,或以拨把、横抡等连结,构成平抡枪花。即谓立、平舞花。“立舞花”枪须贴近身体,速度要快,动作应连贯;“平舞花”两手握枪中段,在头上须成平圆舞动,要连续快速。舞花枪是活动身手,操习把法的有效方法。在枪术套路属装饰性技术内容。

劈枪 枪法。双手握枪,由上向下,用力猛劈,力达于枪尖。由上向下用枪杆的前三分之一,劈砸对方的武器、手臂或身体者为劈枪。演练时,应劈至中平部位,力点不逾。劈枪,根据方位不同分前劈、斜劈、后劈和抡劈。劈枪还可以结合步型、步法以及腿法、跳跃、旋转等进行劈枪。如:弓步劈枪、马步劈枪、翻身跳步劈枪等。

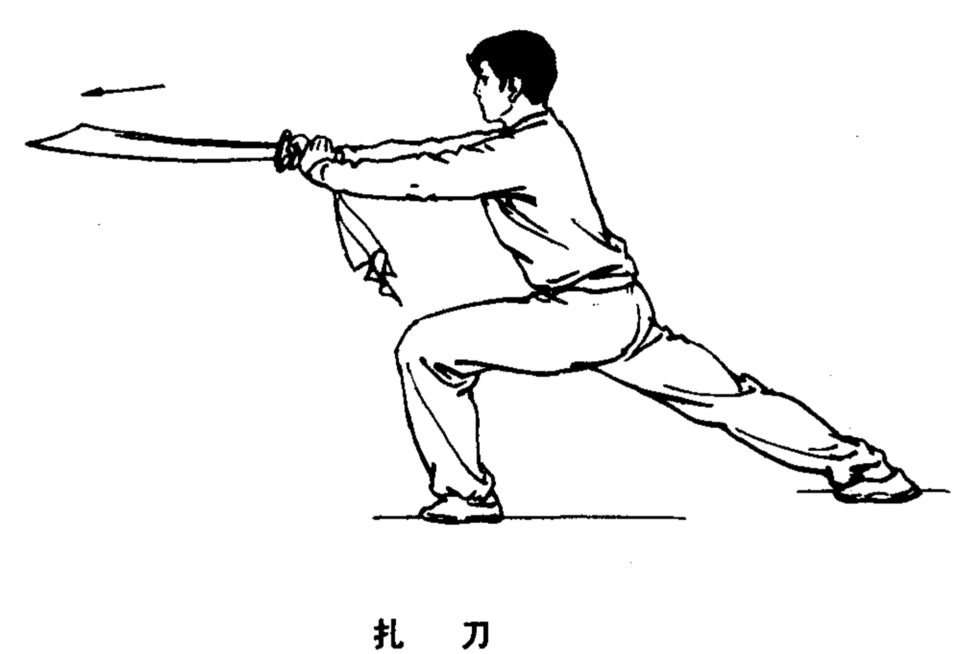
撩枪 枪法。枪身由后向前向上成立圆撩动。有正、反之分。经身体左侧上撩,前手手心朝上者为正撩;经身体右侧上撩,前手反转手背朝下者为反撩。因撩时有上提枪杆的动作,故又名“提撩枪”。

磕枪 枪法用语。指双手握枪从上向下砸的动作。

云刀 刀法。刀在头顶或头前上方平圆绕环为云。云刀时头要后仰或向左肩侧倒。云刀分:面前云刀,头顶云刀,头侧云刀。

分刀 刀法。刀尖朝左,左手附于右腕或刀背,两手由上向左右分开为立分刀;由前向左右分开为平分刀。

扎刀 刀法。《武术鳞爪》称之为:“刀以枪用为扎”。其要求是:刀尖向前直刺,力达刀尖,臂与刀成一直线,身、臂、刀贯通一体。平扎刀刀尖高与肩平;上扎刀刀尖高与头平;下扎刀刀尖高与膝平”。扎与刺、戳同义。在武术传统的习惯用语中,刀、枪称扎,剑称刺,棍称戳。扎刀,可分上、中、下三种不同高度的扎法,也还有向后、向下至足尖的扎法。



扎 刀

打刀 刀法。《武术鳞爪》释云:“以刀背横击为打”。

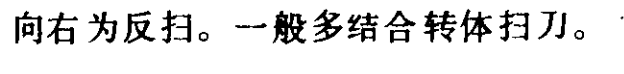
甩刀 刀法。指向侧后斜劈的动作。《梅花刀图说》:“甩者,刀身猛向左后,或向右后斜劈之谓”。

托刀 刀法。右手腕外(里)翻,使刀刃向上,由下横向左(右)上方托起,高过头部。托刀貌似架刀,但用法各异,架刀一般用于架挡兵刃;托刀是托击对方手腕或前臂。《武术鳞爪》:“彼器向我上中砍扎,以刀向上迎敌肘腕为托”。

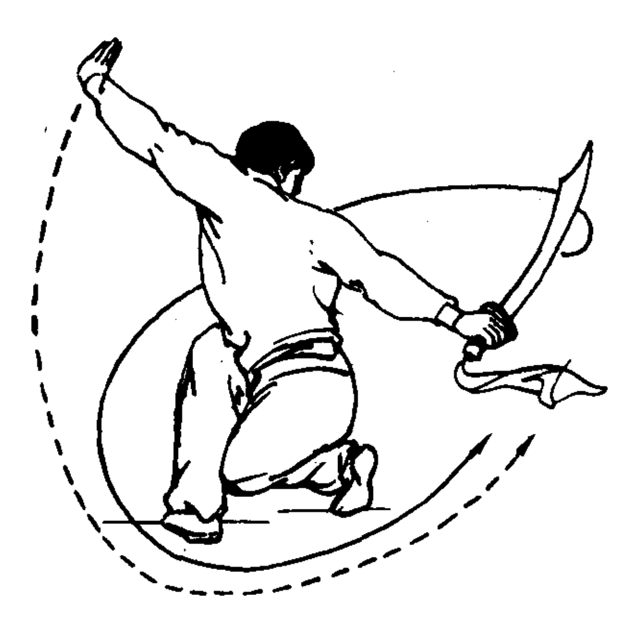


托 刀

扫刀 刀法。刀刃朝左(右)、向左(右)横砍,与踝关节同高为扫,力达刀刃。旋转扫刀要求旋转一周或一周以上。贴地横砍膝下为扫,又称下盘刀法。扫刀分正、反两种,正手由右向左为正扫;反手由左



向右为反扫。一般多结合转体扫刀。



扫 刀

扣刀 ①拔刀微出鞘。《资治通鉴》:“许曜侍帝,扣刀目(范)晔,晔不敢仰视。”②刀法。即以刀身盖压,或向内下扑扣。

抱刀 刀法。左手持刀,刀柄朝前,两手交叉,刀背贴于左臂,向前平举为平抱刀;左手持刀,左臂下垂,刀尖朝上,刀背贴于左臂为立抱刀。立抱刀多用于起势,平抱刀多用于交刀。

苍龙入海 收刀用语。《国术秘诀·刀法各势之妙》释云:“苍龙入海势,乃将刀入鞘,如流水归源是也。”

抡劈刀 劈刀的一种。参见“劈刀”条。

剁刀 刀法。指向前下劈砍的动作。《梅花刀图说》:“剁者,刀身猛然向前向下之谓。”《武术鳞爪》:“刀刃平下为剁。”

点刀 刀法。提腕,刀猛向下点,力达刀尖。点法与崩法均用刀尖端,唯点法由上向下,崩法由下向上,其用力均在手腕。点法有正点、偏点之分。

抽刀 刀法。《武术鳞爪》:“以刀背刃靠敌枪根而进,就势退拉为抽。”

砍刀 刀法。刀向右下方或左下方斜劈为砍。传统术语中有“立劈横砍”之说;也有“正手为砍,反手为扫”的说法。

抹刀 刀法。刀刃朝左(右),由前向左(右)弧形抽回为抹,高度在胸腹之间,力达刀刃;旋转抹刀要求旋转一周或一周以上。由右向左为正抹,由左向右为反抹。《武术鳞爪》:“刃口向内为抹。”

斩刀 刀法。刀刃朝左(右),向左横砍,高度在头与肩之间,力达刀刃,臂伸直。“斩”与“砍”同义。但在刀法运用中,斩法短击,以斩稍拦击区别于大劈大砍,

故在运动中幅度较小，发力紧凑，力达刀刃前端。

抱手连环 通备劈挂刀刀法。由双手持刀柄，转换为一手持柄，另一手扶刀背，进行格架、推、劈等刀法，然后再转换为双手持柄。用刀上下翻转，连防带攻构成多招。

肩背刀 背刀的一种。参见“背刀”条。

挑刀 刀法。刀背由下向上挑，力达刀尖。臂与刀成一直线。其用法，可在刀尖，也可在刀背；上挑时，迎正门上挑，也可和对方器械形成叉状上挑。

按刀 刀法。一手持刀，一手附于刀背或右腕，刀刃朝下，平向下按。高与腰平为平按刀；接近地面为低按刀。



按　刀

挂刀 刀法。刀尖由前向上、向后或向下、向右为挂，力达刀背前部。上挂向上、向后贴身挂出；下挂向下、向后贴身挂出；抡挂贴立圆挂一周。用刀背向下向后贴身划弧为挂。前臂内旋，虎口朝下，刀紧贴身体左侧为正挂；前臂外旋，手心朝上，刀背转向下，刀尖向下向后贴身右侧为反挂。



挂　刀

背刀 刀法。右手持刀右臂上举，刀背贴靠右臂和后背右侧为背后背刀；右臂侧平举，刀背顺贴于右臂为肩背刀。

架刀 刀法。刀刃朝上，由下横向上为架，刀高于头，力达刀身，手心朝里或朝外。架刀在传统武术刀法中，一般横架于头部上方。手心朝前为正架刀；手心朝内为反架刀。此外，由下向上成斜面上架，和对方兵刃成交叉状，正手、反手均可。也有用双手握柄架刀法。

绞刀 刀法。绞刀分左绞刀与右绞刀。左绞刀刀刃朝上向前伸出，以腕为轴由下经右向左绕转小立圆，圆周高不过肩，低不过腹。速度要均匀，动作要柔和。右绞刀：要求与左绞刀相同，唯绕圆方向不同。绞刀有定势绞刀，也有行势绞刀；有单手绞刀，也有双手绞刀。《武术鳞爪》释云：“以刀背随其来力用刀背急缠滑出为绞。”

背花 刀法。属单刀舞花。刀尖下垂，上体向左转动，使刀沿身体左侧从下向上绕转一立圆，接着向右拧转，刀继续由前下沿背后向上绕转一立圆。绕圆须接近躯干。转动时以腰带臂，腕关节放松，左手要密切配合刀法。

带刀 刀法。刀尖朝前，刀刃朝外，由前向侧后抽回。向左后侧为左带刀，向右后侧为右带刀。力点由刀身根部前移。带刀是一种防守性刀法，所谓“带”，是用己之兵刃，触及对手兵刃，使之偏离中线。

格刀 刀法。刀尖朝下，刀刃朝外，向左、右摆动格挡为格刀。旋转格刀要求旋转一周或一周以上。格法在以刀、剑为代表的短兵器中，是主要的防守方法之一。古代曾把“格、洗、击、刺”看作是刀剑的主要技术。格刀，在民间传统的刀法中，有刀尖朝下，用刃或背，向左或向右格挡对方兵刃的用法，同时还有刀尖朝上（或斜前上方），用刀身根部向左或向右格挡对方兵刃的用法。民间有“左右滚格”的说法。滚，即在刀身的垂直轴上，向左或向右旋转格挡，以形成迎击力量。格刀时，用力以前臂和手腕为主，非大臂挥动。

展刀 刀法。《武术鳞爪》释云：“刃口外向为展。”

弸刀 刀法。即“崩刀”。《梅花刀图说》：“弸者，刀身由下猛向上升之谓。”参见“崩刀”条。

捧刀 刀法。刀尖朝前，刀刃朝上，将刀平捧于胸前。捧刀是反刃直刺前的架势。一般捧势取中，以利攻守兼备。

崩刀 刀法。根据《武术竞赛规则》规定，沉腕，刀尖猛向上崩，力达刀尖。崩法与点法都用刀尖端，唯点法由上向下，崩法由下向上，其用力均在腕关节。崩

法有上崩、斜崩和平崩之分。

推刀 刀法。刀尖朝下，刀刃朝前，左手附于刀背前部向前推出为立推刀；刀尖朝左为平推刀。在传统武术中又有单手推刀与双手推刀两种。在双手推刀中，有左手扶刀背和双手握柄推刀法。

斜劈刀 劈刀的一种。参见“劈刀”条。

握刀 刀的握持方法。虎口贴近护手盘，五指屈握刀柄。

提刀 刀法。指向上提拉刀柄的动作。《梅花刀图说》:“提者，刀身倒提，刀刃向左，刀尖向下之谓。”《武术鳞爪》:“彼器向我下身扎刺，以刀背垂直向外拦挡为提。”

搜刀 刀法。指刀身横平向左右平抹的动作。《梅花刀图说》:“搜者，刀身向左、向右平行之谓。”

塌刀 刀法。《武术鳞爪》释云:“刀向外砍为塌。”

错刀 刀法。持刀手手心朝上，刀刃朝前，刀尖朝右前方，平向后稍压再向前推出为正错刀；手心朝下，刀尖朝左前方为反错刀。错刀是和对方兵器相触、相抗时形成的交错推拉状。

摸刀 刀法。指刀身横平，刀尖向前，刀刃向左平拉的动作。《梅花刀图说》:“摸者，刀尖向前，刀刃向左，猛平迂迴之谓。”

缠头刀 刀法。右手持刀，刀尖下垂，向前上方提起，刀背贴身顺左肩向右后方缠绕；同时左手朝相反方向绕转。刀缠绕时，要贴身迅速转动，平抡翻腕要用力，两手必须配合协调，头部保持正直，不得歪斜，动作要连贯。在传统武术术语中，民间有“缠头裹脑”术语，“缠头”与“裹脑”在动作上是一正一反；在用法上，正架过头为“缠头”，反架过头为“裹脑”。“缠头裹脑”在单刀中运用较多，故以此作为单刀的特点。双刀、鞭、鞭杆 锏、拦门橛等短兵器中，也有“缠头”与“裹脑”的动作和用法。



缠头刀

缠头裹脑 刀法。参见“缠头刀”条。

截刀 刀法。刀刃斜向上或斜向下为截，力达刀刃前部。上截刀刃斜向上；下截刀刃斜向下。截法很多，各门各派大同小异。在民间传统的刀术中，截与拦常视为一体，相机而用。“截”法，一般用于截膝，截腕。《武术鳞爪》:“彼器到近以迎之为截。”

缠刀 刀法。《武术鳞爪》释云:“以刀钩枪棍随其旋转用刀背不离为缠。”

劈刀 刀法。刀由上向下为劈，力达刀刃，臂与刀成一直线。劈刀时，要松肩伸臂，身刀一体。抡劈刀沿身体右侧或左侧抡一立圆；后抡劈要求与转体协调一致。劈刀除由上向下立劈，沿左（或右）侧划圆抡劈外，还有左斜劈刀、右斜劈刀等斜劈的刀法。劈刀是单刀中的主要刀法之一。《武术鳞爪》:“自上斜下以刀背向右击敌器为劈”。又曰:“双手举刃下砍为劈。”



劈 刀

撩刀 刀法。刀刃由下向前上为撩，力达刀刃前部。正撩前臂外旋，手心朝上，刀沿身体右侧贴身弧形撩出；反撩前臂内旋，刀沿身体左侧撩出，余同正撩。劈与撩是一正一反，一阳一阴。由上向下为劈，由下向上为撩。

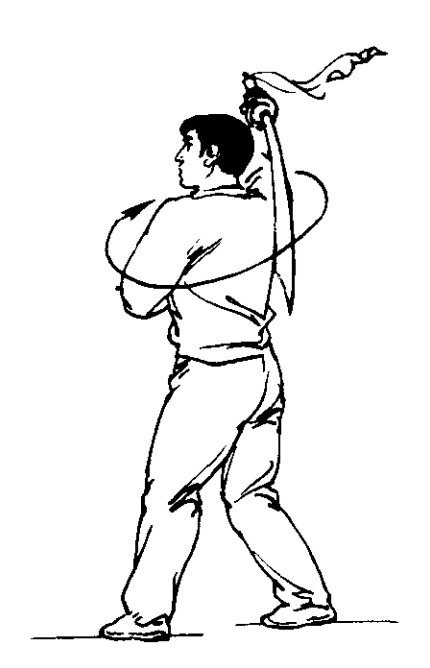


撩 刀

磕刀 刀法。《武术鳞爪》释云："刀尖向上，左右以刀背开器为磕。"

撩腕花 刀法。属单刀舞花之一，又名"提撩花"。刀刃上翻，以右腕为轴沿身体左侧反手向下向前撩转一圈。继之翻腕使刀刃向后，沿身体右侧向下再向前撩转。撩转时须刃背分明，速度快而匀，左手应与刀法密切配合。套路中可定势舞动，也可行步迭作。

裹脑刀 刀法。右手持刀使刀平抡至右后侧，刀尖下垂；刀背必须贴近背后绕过左肩，用力翻腕平抡和撤回，速度要快；刀在后绕转时，用力要柔，头部保持正直，两手动作要配合一致。参见"缠头刀"条。



裹脑刀

擦刀 刀法。《武术鳞爪》释云："以刀背刃靠敌枪、棍而进为擦。"

藏刀 刀法。右手持刀刀身横平（刀尖朝后，刀刃朝外）藏于左腰后为拦腰藏刀；刀身竖直藏于左臂后为立藏刀；刀身平直（刀尖朝前，刀刃朝下）藏于右髋侧为平藏刀。除此而外，根据步型的不同，藏刀方法也不同，如弓步藏刀，虚步藏刀，歇步藏刀等。

大刀持法 大刀握持方法。一手虎口靠近护手握住刀上把。一般右手持力，多用于套路的起势和收势。

大刀扎刀 大刀刀法。双手握把，右手手心向上，刀面水平，刀刃向外，刀尖向前（或侧、或后）方猛力出击，力达刀尖。

大刀反斩刀 大刀刀法。两手交叉抱把（右手在上，手心朝下），刀刃朝前；右手握上把从左向前、向右划弧至右臂伸直，左手握下把位于右腋下，刀把贴于背后，力达刀刃。

大刀平斩刀 大刀刀法。左手握下把；右手握上把，手心朝上，刀刃向左；两臂由屈而伸，使刀刃向前平击，高与肩齐，力达刀刃。

大刀切刀 大刀刀法。同劈刀相似。《十八般武艺全书·大刀法》："切，……有单手切、双手切之分，单手只用右手提刀下切，双手则左右并用，余无他异。"参见"大刀劈刀"条。



大刀切刀

大刀扑刀 大刀刀法。是防守反攻的一种刀法。《十八般武艺全书·大刀法》："扑，……先作捧刀势……然后转身，或左或右，双手捧刀下劈。两手同握刀柄之末端，左上右下，先竖直，转刀口向欲砍之方向，然后下劈，至与胁平为止。"

大刀击刀 大刀刀法。以刀刃向下压击。《十八般武艺全书·大刀法》："击，……其法与架相同。唯彼则往上迎架，此则向下击压耳，亦用刀柄之中部，余无大异。"

大刀点刀 大刀刀法。指用刀柄末端钻部做点击的动作。《十八般武艺全书·大刀法》："点，……系敌人之短兵，已近我身后，拨之不及。然后刀柄末端上之钻，向后斜下方，用力点之。……右点则右脚应绕向左前方，左点则左脚应绕向右前方。"

大刀夹花 大刀刀法。《十八般武艺全书·大刀法》："夹花，……双手握刀，右前左后，先从右方移至左方，再从左侧面往上泛起，落后右下方，更从右后方向后泛起，再落于左下方，如此反复行之。……注意之点，则在转腕之灵活，动作之迅疾。而泛上落下之时，刀口亦须随之变易方向。如泛起时刀口向上，落下时刀口向下是也。"

大刀刺刀 大刀刀法。双手握把，刀刃朝下，刀尖向前猛出击，力达刀尖。

大刀抽刀 大刀刀法。双手握把，将刀由前水平收回。

大刀抹刀 大刀刀法。双手握把，右臂内旋至手心朝下刀刃向外；刀身向前、向右平划弧至刀刃朝身后，刀把在身体左边，力达刀刃。

大刀单花 大刀刀法。指单手舞动刀花的方法。《十八般武艺全书·大刀法》："单花，……右手提刀柄末端，……自右方泛起后，再可从自己头上作一大圆。再转手向右，使一捲刀势，……寓攻于守。"

大刀拖刀　大刀刀法。与拖枪略同。《十八般武艺全书·大刀法》："拖，……右手单握刀柄之中部，刀背略离地，刀口朝上，拖之……足下躺作箭步。"



大刀拖刀

大刀拦刀　大刀刀法。指攻击对方中路的一种刀法。有大拦、半拦两种。《十八般武艺全书·大刀法》："拦，……先将刀起一盘头花，乘落下之势，再当面起一旋花，然后平举其刀如右削刀势。略旋于左，猛力向右削去，身亦随刀而转。一圈者谓之大拦。转半圈者谓之半拦。此系右拦。若欲左拦，势相同。"

大刀拨刀　大刀刀法。指用刀柄末端防御下盘的一种刀法。《十八般武艺全书·大刀法》："拨，……用刀柄之末段格。则双手之力，用于一方向。此则如左拨则左手之力点向左，右手之力点向右，右拨反是。此系抵御下盘来之器械。械轻者攻中盘，亦合用之。"



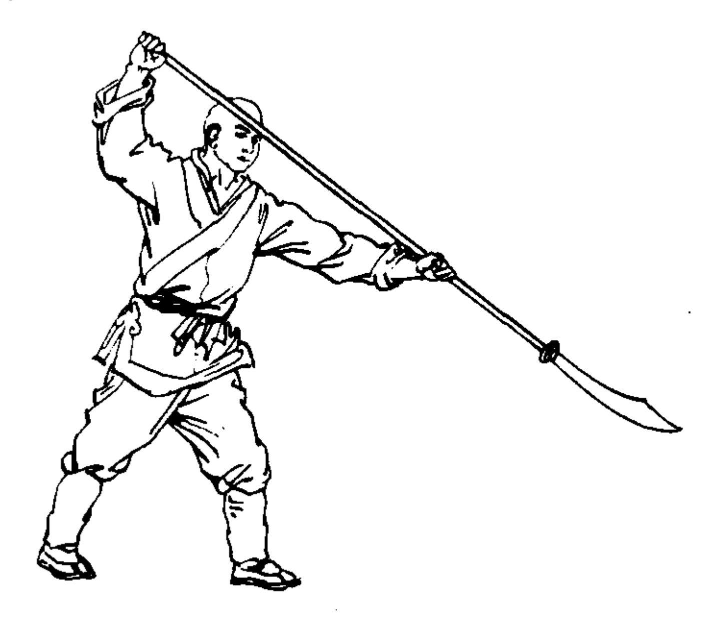
大刀拨刀

大刀拄刀　大刀刀法。指挡法的一种，即将刀钻点地，双手用力下拄刀柄。《十八般武艺全书·大刀法》："拄，……见敌人用极笨重之兵器，从横侧面攻我下盘，不及避免，而自量实力，又未若敌人之猛，所谓只能智取，不可力敌者是也。然其械既发，万无自己收回之理，故只有拄之一法以暂挡之耳。所谓拄者，将刀钻点地，双手拄其柄。"



大刀拄刀

大刀画刀　大刀刀法。指防御对方攻击下路的一种刀法。《十八般武艺全书·大刀法》："画，……遇盾牌手，滚膛刀等步战者用之。先将刀尖点地，刀口向右，贯力右画，至右侧方为止。急转手使刀口向左，贯力左画，亦至左侧方为止。如此反复行之。使步战者不得近身，俟其变换方法时，再发刀取之。"

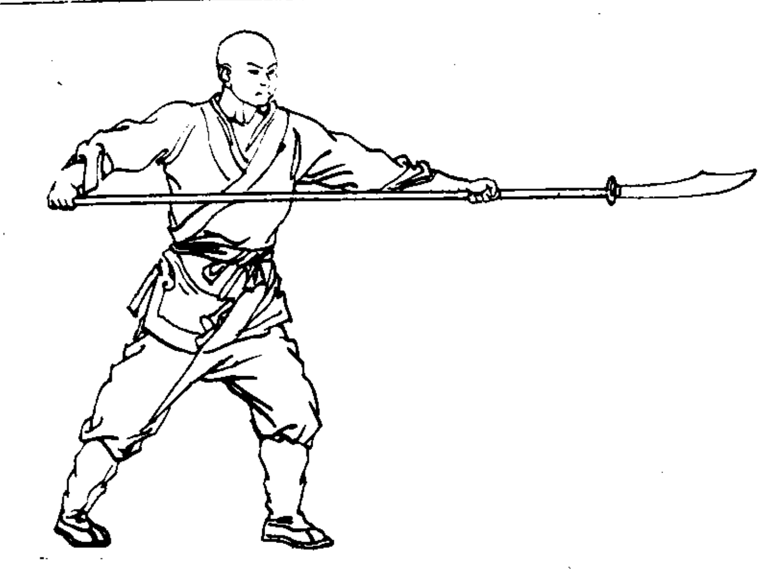


大刀画刀

大刀挂刀　大刀刀法。双手握把，右前臂内旋手心朝上，使刀背在身体右侧由上向下、向后格击。

大刀挑刀　大刀刀法。双手握把，右手外旋使刀刃朝上；刀身由下向上运动，力达刀刃。

大刀削刀　大刀刀法。泛指向一侧平行用刀的方法，分左、右两种。《十八般武艺全书·大刀法》："削，……提刀之手，亦平置前方。……劈刀势置腋际。……须起一盘头，落置平胸。刀柄在左方，刀尖在右方，刀口向外，成一字形。然后向左平削之。"

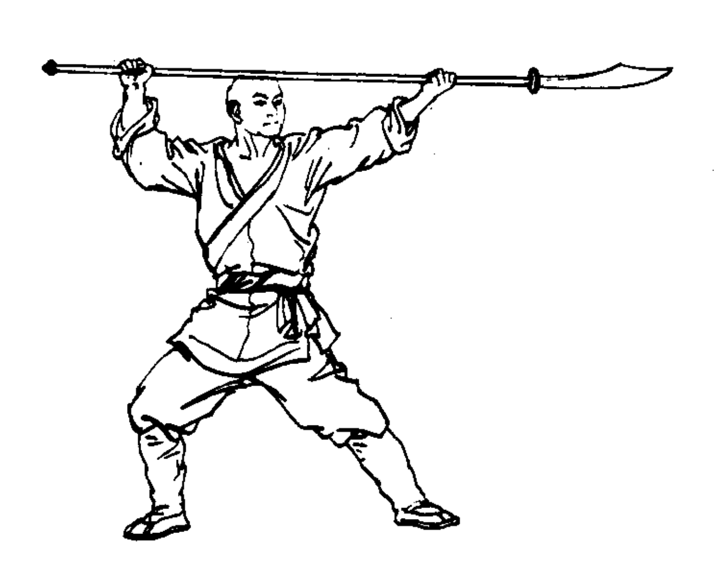


大刀削刀

大刀绞刀 大刀刀法。双手握把，左把贴左腰，刀立在右侧为预备势。右手先内旋后外旋，使刀尖在右侧划立圆。

大刀背刀 大刀刀法。是运用各刀法的定势动作。《十八般武艺全书·大刀法》:"背刀，……右单手提刀，刀口向后，刀柄全部紧贴后背，略带斜势。盖刀钻向左斜上方也。"

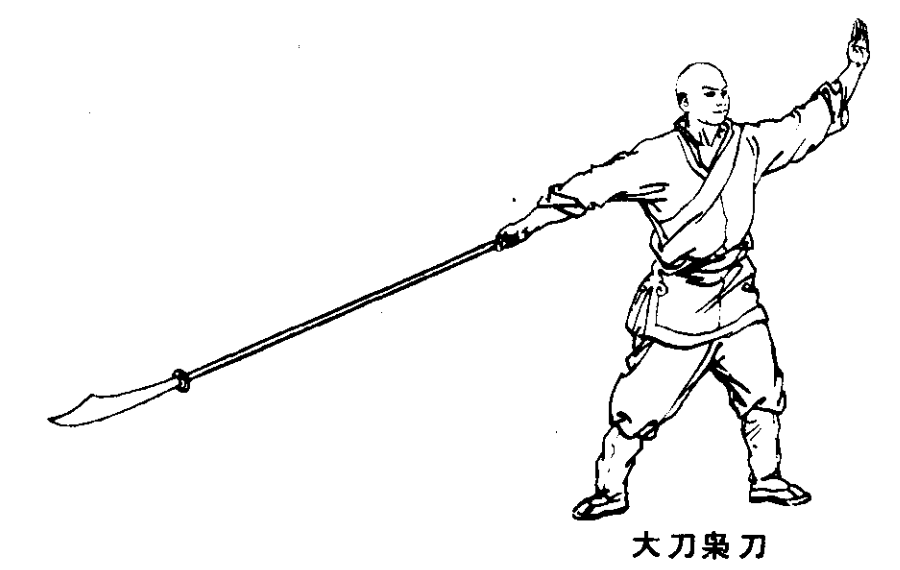
大刀架刀 大刀刀法。指不能闪避时，用刀柄中段防御对方持兵械向我正中顶门上打来的一种方法。《十八般武艺全书·大刀法》:"架，……用中段向上迎架之。敌人必自护其械之刃。"



大刀架刀

大刀挡刀 大刀刀法。指用刀柄前部做防御的一种方法。《十八般武艺全书·大刀法》:"挡，……略如拨。唯左挡则右手向左，左手向右。右挡反是。凡上盘来之敌械，皆可此法抵御之也。"

大刀枭刀 大刀刀法。指从下向上攻击对方的方法。《十八般武艺全书·大刀法》:"枭，……从下向上斜方反劈(撩)，全力从事，并无蓄势。如刀在右斜下方，则向左斜上方反劈(撩)；刀在左斜下方，则向右斜上方反劈撩。势亦至为猛烈，可避而不可挡之刀法也。"



大刀枭刀

大刀格刀 大刀刀法。指用柄防御对手器械的一种刀法。《十八般武艺全书·大刀法》:"格，……用刀柄之中段向敌械猛格之，使之宕开，然后设法取之。"



大刀格刀

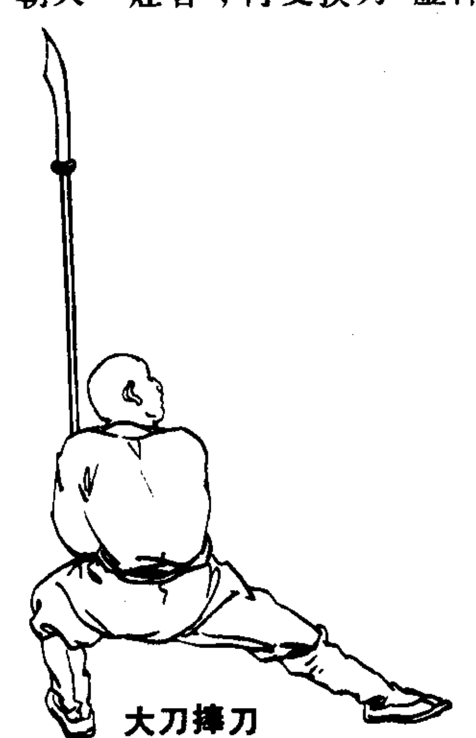
大刀剔刀 大刀刀法。与"大刀画刀"类似，唯用刀尖不同，专制滚膛刀。《十八般武艺全书·大刀法》:"剔，……双手捧刀，刀尖向上，刀口向外，置正前方。刀钻离地约一尺许，先将钻子向前斜方略一卓，略进半步；再将钻用力往前剔去。"参见"大刀画刀"条。



大刀剔刀

大刀剪刀 大刀刀法。指“大刀劈刀”和“大刀削刀”同时运用的方法。《十八般武艺全书·大刀法》:“剪,先将刀向左虚劈一刀,急反腕使刀口向右,再向右平削之。按此系将劈削二势,合二为一。……唯须认明先劈后削耳。”参见“大刀削刀”、“大刀劈刀”条。

大刀捧刀 大刀用语。指两手握刀,一手在上,另一手在下,直竖身体一侧,刀刃朝前,刀柄末端紧贴一侧部。《十八般武艺全书·大刀法》:“捧刀,为虚实相映之法,其初式为‘朝天一炷香’,再变换为‘虚怀抱月’。”



大刀捧刀

大盘头 大刀花法。指单手旋转刀花。《十八般武艺全书·大刀法》:“大盘头,……先将右手握刀柄之中部,刀尖向下,刀口向后,然后转手使刀口向左斜上方,顺刀口之方向,向上举起,在头上自左而右,旋转一圈。”

大刀提刀 大刀刀法。起刀向上为提。是防御对方器械进攻的一种刀法。《十八般武艺全书·大刀法》:“提,……我刀下劈以取敌人。敌不以械迎,反将其械泛在我刀之上,欲乘势盖住我之刀。若不抵御,则彼用四两拨我千斤,势必大吃其亏。故急乘其泛起时,用力将刀提起,向上猛击其械,使激开之,以便乘间进取。”



大刀提刀

大刀探刀 大刀刀法。指顺势进取对方的方法。《十八般武艺全书·大刀法》:“探,……收刀之前,先将刀尖向前一探,如欲前刺者。使敌闪避,然后可随心所欲,固虚势也。若敌见此探刀而不避,则变虚为实,前刺亦无不可也。”

大刀捲刀 大刀刀法。泛指刀弧形向斜下变为向斜上撩的刀法。《十八般武艺全书·大刀法》注:“捲,先将刀下沉,刀身平置,刀口向左,经足前向上捲起。”

大刀超刀 大刀刀法。《十八般武艺全书·大刀法》:“超,此法为己械在后,敌人已至,乘势急攻之法。如右手提刀,刀柄在后,急遽不及盘头起花,乃将右手握刀柄后部,反腕使刀口朝上。然后腾步使刀从下泛起,径取敌人。”

大刀握法 大刀握持方法。两手虎口均向刀身,手心相对,五指卷屈;一手虎口靠近护手握住刀上把,另一手握住刀下把。一般右手握上把。演练中,上把手不能离开护手。

大刀截刀 大刀刀法。双手握把,右手内旋成手心向下,以刀刃向下格击。

大刀撩刀 大刀刀法。双手握把,由刀身在后、刀刃向下起,右手握上把向下、向前、向上划弧,刀刃随势成为向上,力达刀刃。

大刀劈刀 大刀刀法。分正劈刀、斜劈刀两种。双手握把,刀刃朝下,由上向下抡击,称“正劈刀”;双手握把,刀刃着力向侧下方抡击,称“斜劈刀。”

大刀撑刀 大刀技法。是抵防刀法的一种。即防御从旁侧进击的方法。《十八般武艺全书·大刀法》:“撑,……用刀柄之中一段以御敌也,唯架刀抵御从上下击之敌械。此则御从旁面侧击之敌械。”

剑

云剑 剑法。在头顶或面前平圆环绕称云剑。云剑有云顶、云面之分。云剑时,可平剑云绕,也可立剑云绕。在现代武术竞赛中,云剑时以平剑云顶为主。《武术竞赛规则》要求:平剑,在头顶或头前上方平圆绕环为云。上云剑在头顶由前向左后绕环,要仰头;左(右)云剑在头前上方向左后(右后)绕环,头向左肩侧倒。



云 剑

扫剑 剑法。平剑贴地由左向右或由右向左横击称扫剑。在传统剑法中,扫剑为下盘剑法,其扫法大体分正扫、反扫和旋转扫剑等。《武术竞赛规则》要求:平剑向左(右)横出,与踝关节同高为扫,力达剑身。旋转扫剑要求旋转一周或一周以上。

冲剑 剑法。指剑身倾斜(剑尖向前上)由下向前上推出,力达剑锋的动作。《中华新武术·剑术科》:"剑身由下向前向上直行,剑锋向前多,向下少,为'衝'。"

托剑 剑法。指剑身横平由下向上架的动作。《中华新武术·剑术科》:"剑身由下猛向上横行,为'托'。"

压剑 剑法。黄元秀《武当剑法大要》释:"压,持剑手手心向下,使剑身直向下压敌剑。"



压 剑

抱剑 剑法。右手握剑,左手附于剑柄一侧称抱剑。抱剑是双手用剑的准备动作,在传统剑法中,左手附于柄侧,并非实握。在剑术套路中,一般有立抱、平抱和横抱。《武术竞赛规则》要求:右手抱剑于胸前,剑尖朝右为横抱剑;剑尖朝上为立抱剑;剑尖朝前为平抱剑。



抱 剑

束剑 剑法。指连续的带剑动作。《七星剑》:"剑锋向前,剑刃向上,剑身连续斜向后带为'束'"。参见"带剑"条。

抛剑 剑法。指剑身横平,向左或右平抹的动作。《中华新武术·剑术科》:"剑身向左或右平行,为'抛'。"

金交剑 双剑剑法。两剑在体前成交叉势,高不过头,低不过肩。

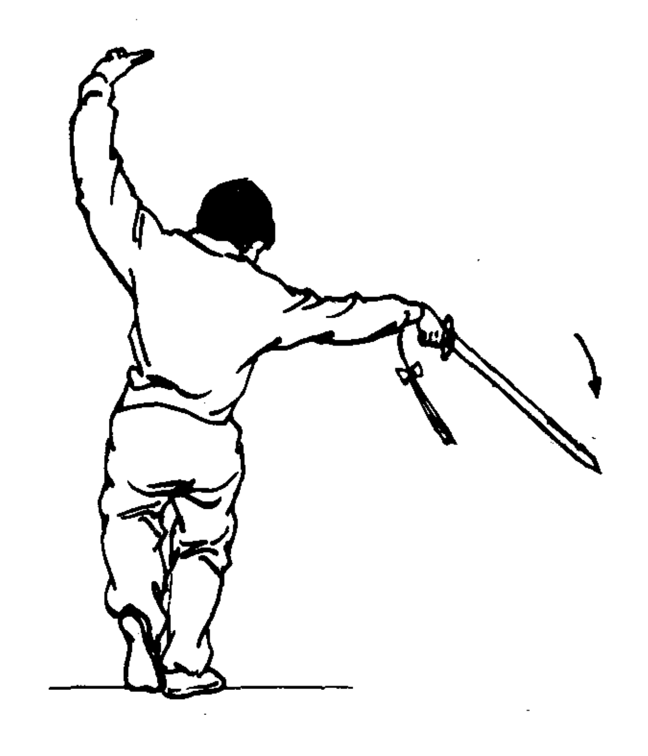
拦剑 剑法用语。指剑身由上向斜下截击的动作。《中华新武术·剑术科》:"剑身由上向下向左或右斜截,为'拦'。"

抽剑 剑法用语。黄元秀《武当剑法大要》释:"抽:分上抽、下抽二法。其式均系持剑手手心朝下、手背朝上,剑尖朝前方。对准敌腕之上或下部,往右抽拉。"

斩剑 剑法。横剑平刃向左或向右推击,力点达于剑刃中部,伸肘直臂,剑与臂之间夹角大于90°。《武术竞赛规则》要求:平剑向左(右)横出,高度在头与肩之间为斩,力达剑身,臂伸直。

抹剑 剑法。平剑,用剑身中部由前向左后(右后)平腰拉带称抹剑。抹剑可向左、向右和旋转进行。向左或向右抹剑时,可稍有弧形。《武术竞赛规则》要求:平剑,由前向左(右)弧形抽回为抹,高度在胸腹之间,力达剑身。旋转抹剑要求旋转一周或一周以上。

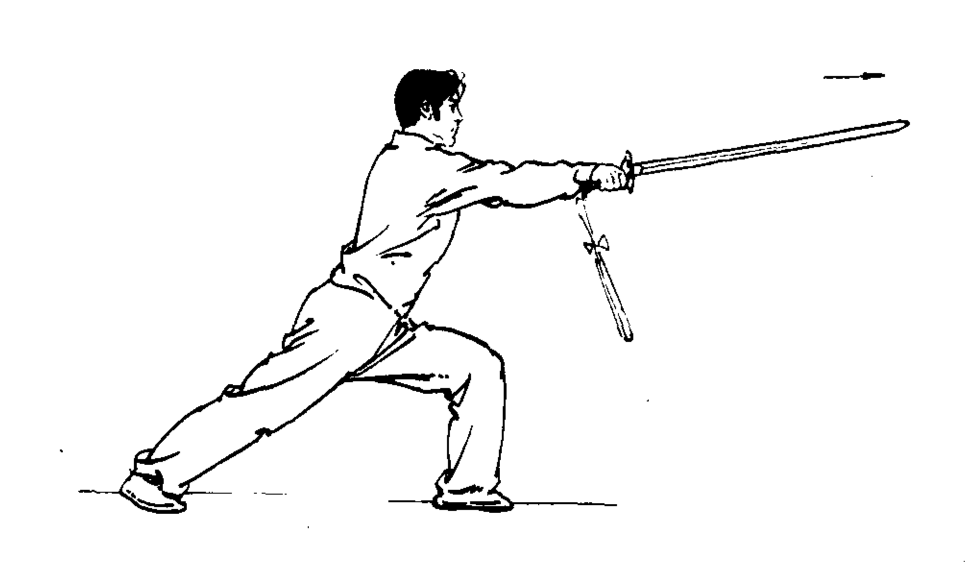
点剑 剑法。立剑,用剑尖下刃,由上向下悬腕点击称点剑。点剑时,用劲要陡然,力点达剑尖。点剑分直点、偏点。在传统武术中,有金鸡点头、凤凰点头、蜻蜓点水等多种剑式。《武术竞赛规则》要求:立剑,提腕,使剑尖猛向前下为点,力达剑尖,臂伸直。



点 剑

刺剑 剑法。用剑尖进攻的方法称刺剑。刺剑,

分为立剑（剑刃朝上下）刺与平剑（剑刃朝左右）刺两种。从部位上分上刺剑、下刺剑、平刺剑、探刺剑以及向前、向后、正手、反手等不同的刺法。《武术竞赛规则》要求：立剑或平剑向前直出为刺，力达剑尖，臂与剑成一直线。平刺剑高与肩平；上刺剑剑尖高与头平；下刺剑剑尖高与膝平；低刺剑剑尖贴近地面，不得触地；后刺剑要与身体后转、后仰动作协调一致；探刺剑前臂内旋，手心朝外，经肩上向前上方或前下方立剑刺出，上体和持剑之臂顺势前探。



刺　剑

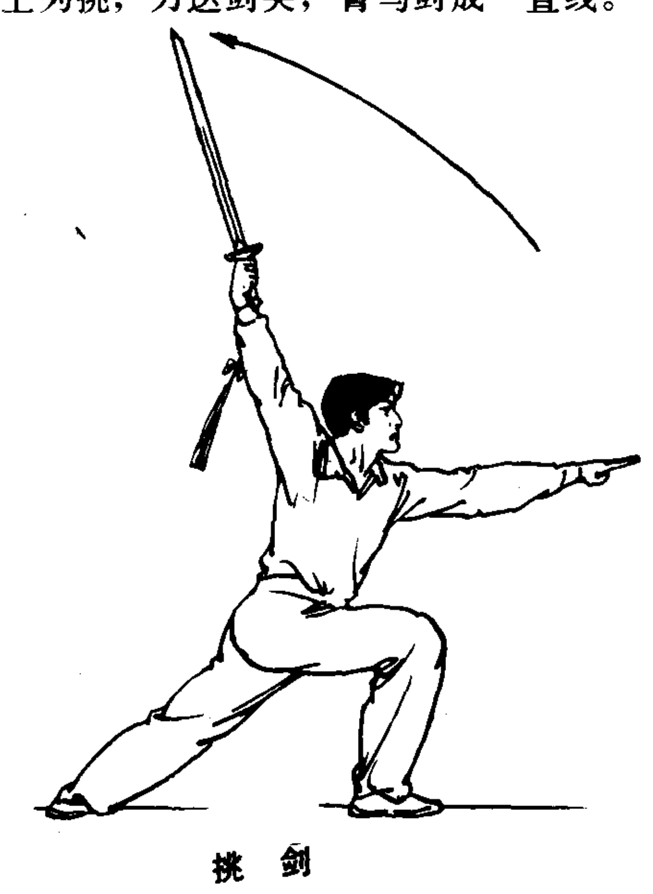
带剑　剑法。属防守性剑法，但含着还击，即带开对手的进攻随之还击对手。《武术竞赛规则》要求：平剑或立剑由前向侧后或侧后上方抽回为带，力达剑身。”

架剑　剑法。立剑横向上架格称架剑。架剑可正手横架，也可反手横架，其部位应于面前头上，力达剑身中部。《武术竞赛规则》要求：立剑，横向上为架，剑高过头，力达剑身，手心朝里或朝外。正架时手心朝外，反架时手心朝里。



架　剑

挑剑　剑法。立剑，直臂由下向上挑击称挑剑。挑剑时，可直臂由下向上沿中线直挑，也可剑尖稍向左（右）成斜面上挑。《武术竞赛规则》要求：立剑，由下向上为挑，力达剑尖，臂与剑成一直线。



挑　剑

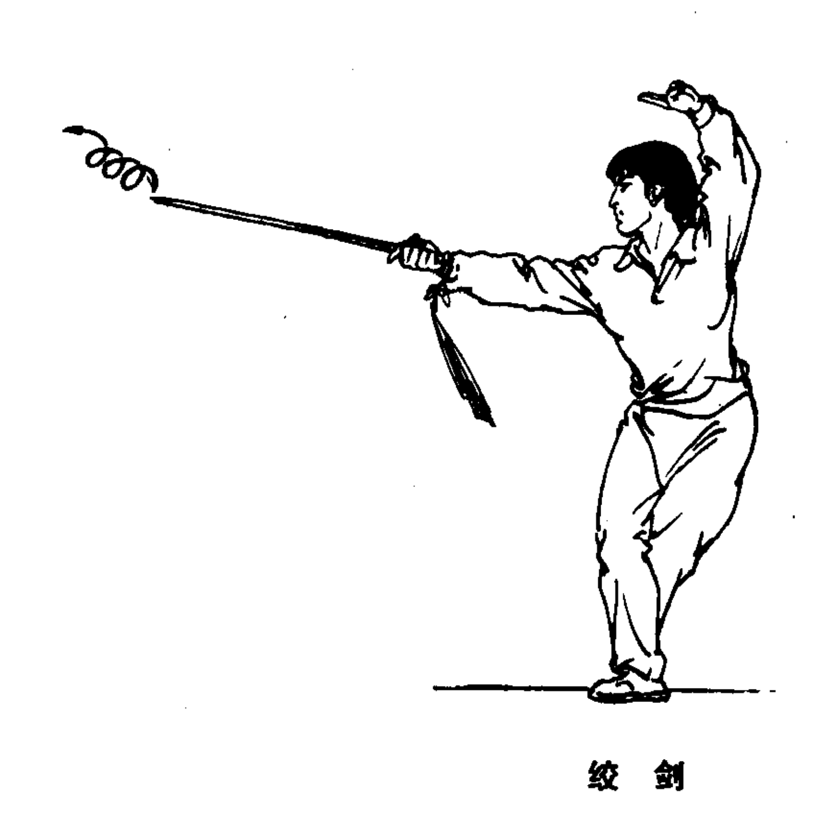
挂剑　剑法。立剑，剑身上刃由前向后挂击称挂剑。挂剑分上挂与下挂两种。上挂剑可沿身体两侧分向左挂剑或向右挂剑；下挂剑可沿两腿外侧向左下挂剑或向右下挂剑。《武术竞赛规则》要求：立剑、剑尖由前向上、向后或向下、向后为挂，力达剑身前部。上挂向上、向后贴身挂出；下挂向下、向后贴身挂出；抡挂贴身立圆挂一周。



挂　剑

绞剑　剑法。剑尖划圈称绞剑。绞剑时，圈的直径约为30厘米。绞剑可原地作，也可行步或向后退步

作。在民间传统武术中，有立剑绞剑，也有平剑绞剑。但在现代武术中以平剑绞剑为主。《武术竞赛规则》要求：平剑，剑尖向左（右）小立圆绕环为绞，力达剑身前部，肘微屈。



绞　剑

剑指　又名“剑诀”。单剑演练时的左手手势。剑指以两指相并者居多，但也有一指（食指）作为剑指。《武术竞赛规则》要求：中指与食指伸直并拢，其余三指屈于手心，拇指压在无名指第一指节上。

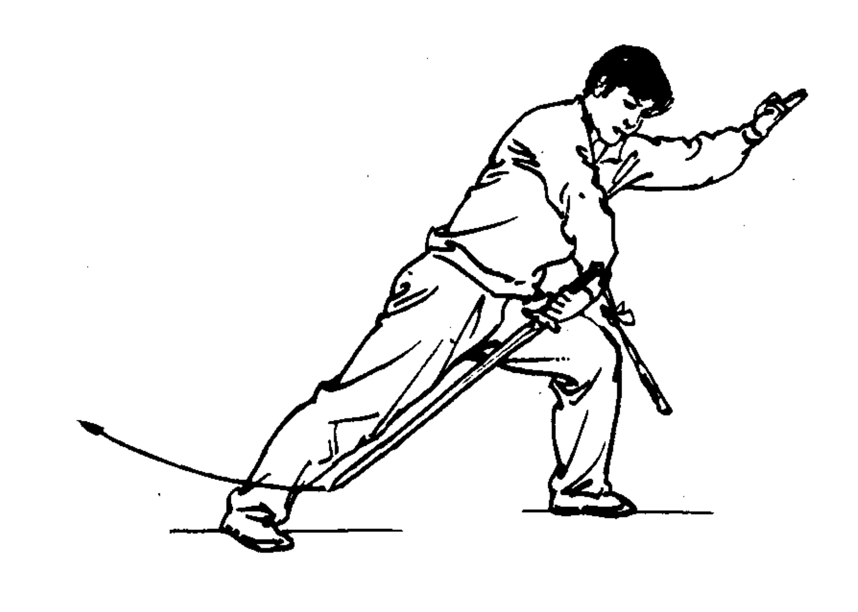
剑诀　剑术手型。“剑指”的旧称，参见“剑指”条。

洗剑　剑法。黄元秀《武当剑法大要》释：“洗，持剑手外旋成手心向外，剑面竖直由下向上撩击。”

砍剑　剑法。①指以剑刃击对方的动作。清宋赓平《剑法图说·论剑有八法与书法相通》释：“砍者，有数十种之砍法。有平砍、立砍、顺砍、横砍、倒砍、斜砍、上砍、下砍、左砍、右砍、进砍、退砍。……砍要平对，力要停匀放妥，尖锋与中锋底根劲各不相同。均忌挑望晃过，可用手颈催动，勿用指锋手，先须空拳而出一催便得矣。”②指剑身由侧上方向对侧下方斜劈的动作。《七星剑》：“剑身由侧方，坡向前向左或右为‘砍’。”

持剑　剑的握持方法。虎口朝下，手心紧贴护手，食指或中指伸直附于剑柄，拇指和其余手指扣握护手，剑脊贴近前臂尺骨侧。

穿剑　剑法。穿剑时，用力柔和，剑身相随，协调一致。《武术竞赛规则》要求：平剑，剑尖经胸腹间弧形向前为平穿剑，力达剑尖，剑身不得触及身体；前臂内旋，立剑剑尖由前向后转动而出为后穿，力达剑尖，高不过膝，低不触地；抡穿剑剑尖向后、向左随转体贴身立圆绕环一周。

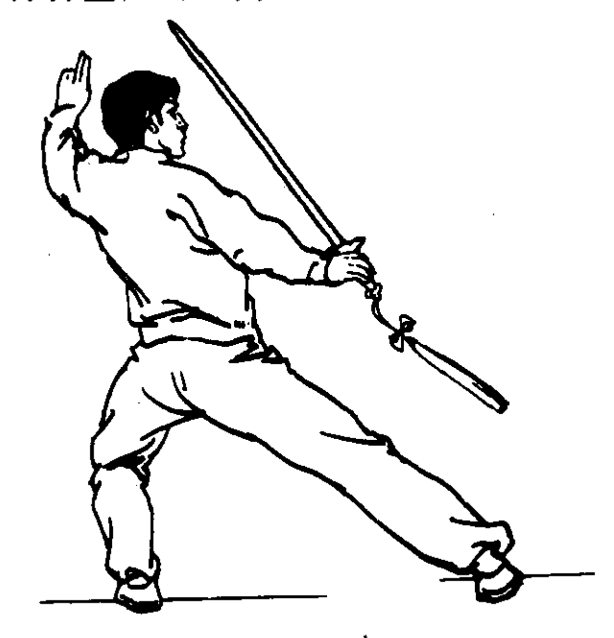


穿　剑

格剑　剑法用语。黄元秀《武当剑法大要》释：“格，分下格、翻格二法。下格是持剑手手心向内，剑由斜下向斜上格敌腕。翻格是敌近身时闪开其锋，持剑手由手心向内内旋成手心向外，使剑由下向敌腕翻格。”

倒剑　传统剑术用语。在跳跃动作中，运用各种剑法称之为倒剑。清宋赓平《剑法图说·论剑有八法与书法相通》中载：“倒者，纵跳起舞之谓。……纵即倒也，有高纵、矮纵、迴纵、起纵、环跳、顺跳，跃及纵者，即如凤之高飞，必身纵而后翅起，若无跃、无纵，即成瘫剑、死剑矣。”

崩剑　剑法。立剑，用剑尖上刃由下向上沿腕崩击称崩剑。崩剑时，用劲要陡然，力点达于剑尖。崩剑与点剑系一上一下，一阴一阳。崩剑时，可沿中线正面上崩，剑尖也可偏左（右）成斜面上崩。《武术竞赛规则》要求：立剑，沉腕使剑尖猛向前上为崩，力达剑尖，臂伸直，剑尖高不过头。



崩　剑

剪剑 剑法。指以剑锋由侧上向下击的动作。《七星剑》:“剑锋由侧突向下击为‘剪’。”

弸剑 剑法。即“崩剑”。《中华新武术·剑术科》:“剑锋由下猛向上升，为‘弸’。”参见“崩剑”条。

劚剑 剑法。指右手执剑，由上向左肩外侧下削的动作。《孙氏太极剑对练》:“对手将及自身左臂时，速将左臂向右臂下穿去，同时将剑往左肩方向劚去，将敌剑削落或迫使他改变方向。”

提剑 剑法。①属提持宝剑的一种姿势，如传统剑术中的“青龙侧提”；②剑尖垂下，由下向上的进攻称之为提剑。《武术竞赛规则》要求：剑尖垂直朝下为倒提剑，前臂内旋，虎口朝下；立剑由下向右上方贴弧形提起为右上提剑，高与肩平，剑尖斜朝下；左上提剑时前臂外旋，手心朝上，向左上提起，余同右上提剑。



提 剑

握剑 剑的握持方法。虎口贴近护手，五指屈拢握持剑柄。

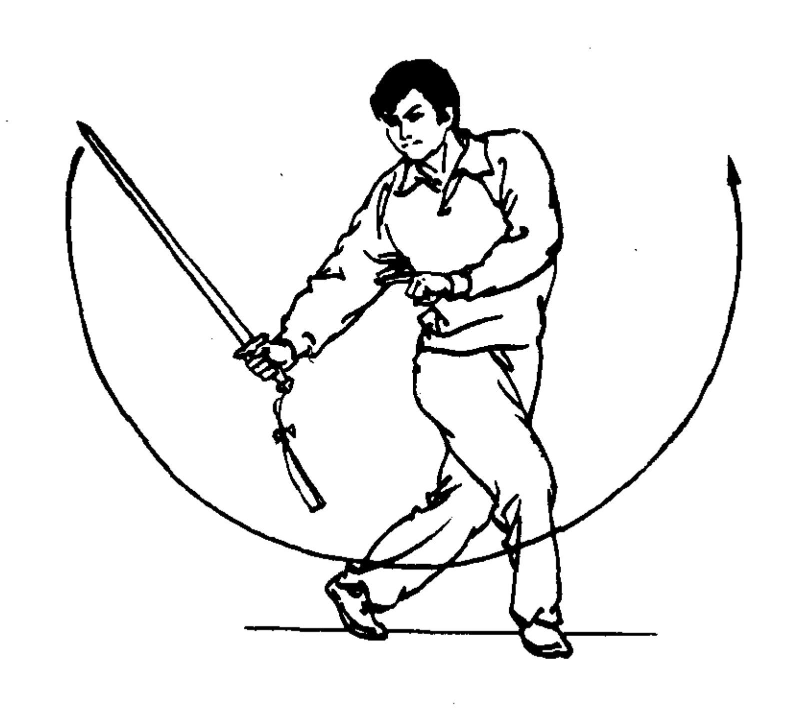
错剑 剑法。指剑身向前下猛击的动作。《七星剑》:“剑身猛向前向下斜行为‘错’。”

擭剑 剑法。指剑身横平，剑尖朝前，剑锋向左右平摆的动作。《中华新武术·剑术科》:“剑身平出，剑锋由前猛平迂迴，为‘擭’。”

截剑 剑法。立剑，用剑刃的前端斜面向上或向下、向后截击称截剑。《武术竞赛规则》要求:“剑身斜向上或斜向下为截，力点达于剑身前部，手心朝下。上截剑斜向上；下截剑斜向下；后截剑斜向右后下方，臂与剑成一直线。”剑术套路中，有“提膝下截”、“插步后截”等法。

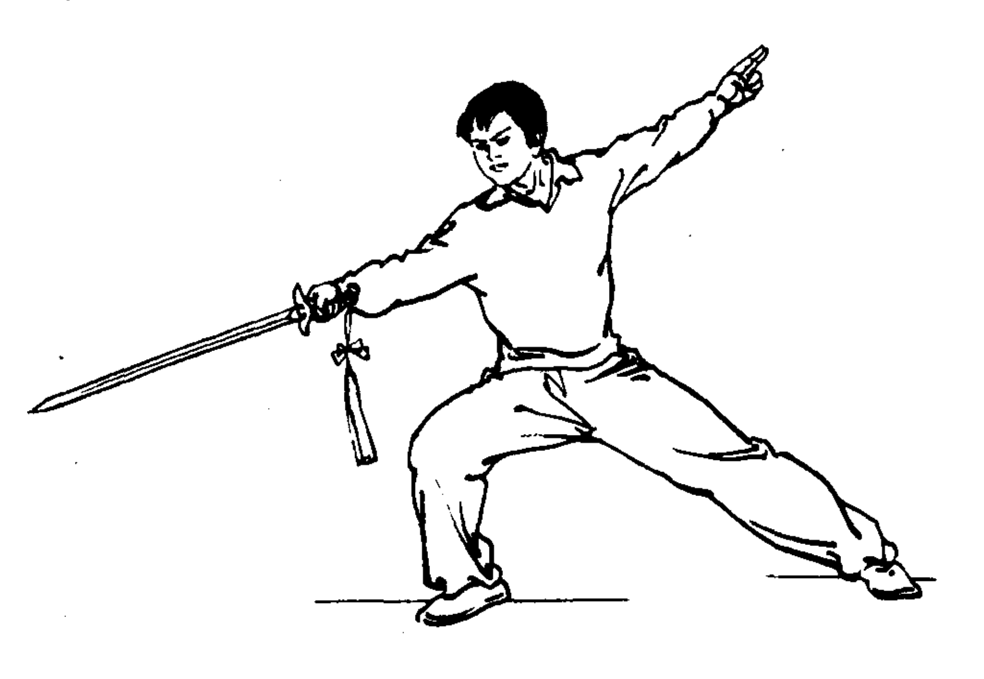
横剑 剑法。指以剑刃横击对方的动作。清宋赓平《剑法图说·论剑有八法与书法相通》:“横者平环之，谓剑之横行，纵跃起舞，处处有法，处处有窍。”

撩剑 剑法。用剑的下刃由下向上撩击称撩剑。撩剑分正手撩剑（正撩）、反手撩剑（反撩）。撩剑时，一般沿身体左侧（或右侧）弧形向前、向上撩剑。在剑法中，劈剑与撩剑形成一正一反、一阳一阴。《武术竞赛规则》要求：立剑，由下向前上方为撩，力达剑身前部。正撩剑前臂外旋，手心朝上，贴身弧形撩出；反撩剑前臂内旋，余同正撩。



撩 剑

劈剑 剑法的一种。立剑由上向下劈击。劈剑分前劈、斜劈（向左或向右）、后劈等；从方法上讲有抡劈、绕环劈、勾劈、掛劈、正手劈、反手劈等各种劈法。《武术竞赛规则》要求：立剑，由上向下为劈，力达剑身，臂与剑成一直线。抡劈剑沿身体右侧或左侧绕一立圆；后抡劈剑要与身体后转协调一致。



劈 剑

撩腕花　剑法的一种。又名“提撩花”、“倒提柳”。撩腕花是以左右撩剑构成，属组合剑法。《武术竞赛规则》要求：以腕关节为轴，立剑在臂两侧向前上贴身立圆绕环，力达剑尖。

棍

云棍　棍法。将棍在面前上方或头顶平行绕圆称云棍。云棍的方法一般有“单手握棍端云棍”、“双手握棍端云棍”、“单手握棍中云棍”、“双手握棍中云棍”等。《武术竞赛规则》要求：棍在头前上方或上方向左（右）平圆绕环一周。快速有力，力达棍前端。

半边棍　棍法用语。指手心向上托棍，拇指和其余四指握棍两侧的握持方法。因仅握棍周的一半，故名。半边棍握法只限于握棍身中段的前手，握棍把的后手只能全握。

击棍　棍法。双手握棍，用棍的一端向左或向右短幅度的横打称击棍。击棍的方法一般有向左横击、向右横击和左右连击等。《武术竞赛规则》要求：棍梢或棍把平向左或右用力横打，力达棍端。

立舞花棍　舞花棍的一种。用棍梢、棍把交替由上向下向前成立圆舞动者称立舞花棍。立舞花棍可原地舞动，也可向前或向后行进舞动。舞动时，棍贴近身体两侧成立圆运动，防止棍身歪斜不直。《武术竞赛规则》要求：棍身要贴近身体，速度要快，动作要连续。

平舞花棍　舞花棍的一种。用棍梢和棍把交替向左向右成平圆舞动称平舞花棍。平舞花棍可原地舞动，也可行进间舞动或结合跳跃、转身舞动。舞动时，棍身举至头顶成平圆；也可缠腰舞动。《武术竞赛规则》要求：棍在头顶上方成平圆舞动，动作要连续、快速。

夹棍　棍法。将棍置于腋下者称夹棍。夹棍方法，分单手夹棍和双手夹棍两种。《武术竞赛规则》要求：一手握棍（或双手握棍），将棍夹于腋下，棍端不得摇摆。

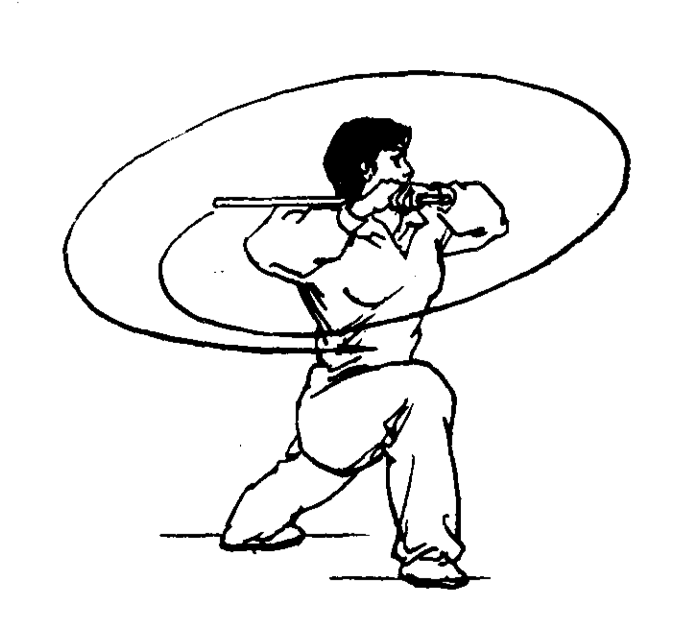
托棍　棍法。用棍身由下向上平托称托棍。托棍时，可由下向左上平托，也可由下向右上方平托；棍身可正面向上平托，也可成斜面向上平托。《武术竞赛规则》要求：两手握棍，使棍身平直由下向上平托，动作快速有力，棍身要平，高不过头部。

压棍　棍法。用棍身由上向下按压称压棍。压棍时，借全身之力或两臂之力集于棍身。《武术竞赛规则》要求：两手开握，棍身横平，由上向下按压。

扫棍　棍法。棍梢或棍身贴地向左或向右横扫称扫棍。扫棍时，棍把的高度可与腰平，也可与膝平，或在膝下不等。扫棍的幅度，有身前（或身侧）成扇面形横扫 45°、90°和 180°，乃至结合转身横扫一周或一周半。在一般套路结构中，大体有：“单手半周腰扫棍”、“双手半周腰扫棍”、“单手一周腰扫棍”、“双手一周腰扫棍”、“单手半周腿扫棍”、“双手半周腿扫棍”、“单手一周腿扫棍”、“双手一周腿扫棍”等。《武术竞赛规则》要求：棍梢在腰部以下平摆或以棍梢贴地、棍身倾斜抡摆，应迅猛有力，力达棍前端。

抱棍　棍法。抱棍的方法很多，其把法、部位、架势等各有不同。一般可分为平抱棍与斜抱棍两种。在民间传统棍术中称作“怀中抱月”。《武术竞赛规则》要求：两手开握、并握或两臂交叉握，将棍抱于体前或体侧，不得摇摆。

抡棍　棍法。又名“平抡棍”。双手或单手握棍把，用棍梢在腰以上高度向左或向右平抡半周以上者称抡棍。《武术竞赛规则》要求：棍梢在腰部以上向左或向右平抡半周以上，应迅猛有力，力达棍前端。



抡　棍

单手转身舞花　舞花棍的一种。右（左）手握棍，使棍先在身体右左（或左右）侧做两个立圆舞花，然后使棍身顺势向前倒，同时身体向右（左）后翻转一周，再做两个立圆舞花。

拄地后蹬　拄地棍的一种。参见“拄地棍”条。

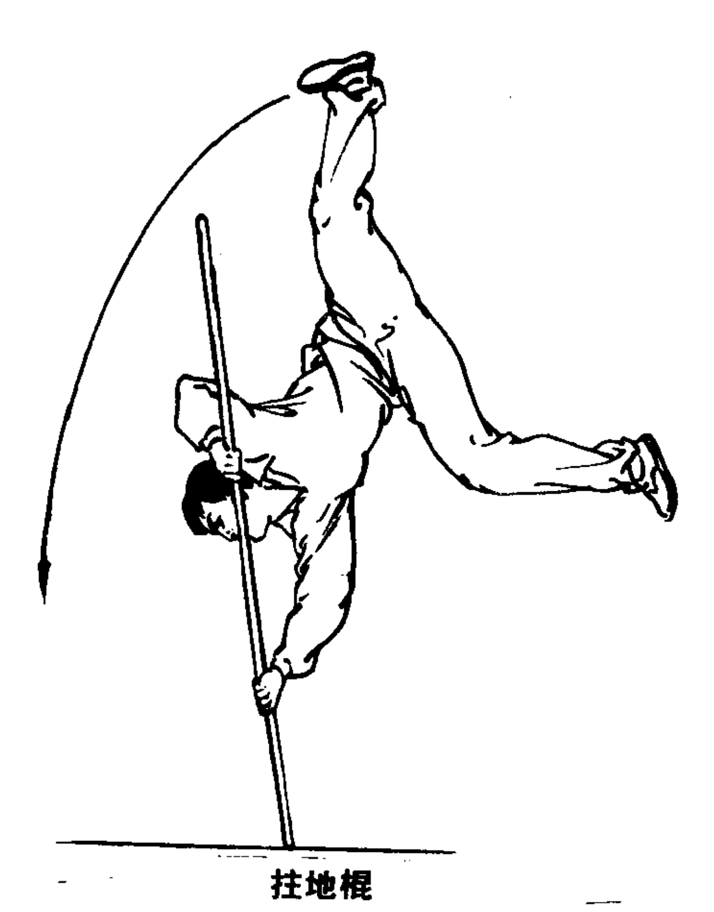
拄地侧跳　拄地棍的一种。参见“拄地棍”条。

拄地侧翻　拄地棍的一种。参见“拄地棍”条。

拄地前（后）翻　拄地棍的一种。参见“拄地棍”条。

拄地棍　棍术技巧动作。用棍的一端拄地支撑身体所做的各种动作。拄地棍常以棍把撑地做各种动作，也有以棍梢撑地做各种动作。在民间传统棍术中，多以棍把拄地成倒立状作后蹬腿。在近代和现代棍术套路中，拄地棍有以下几种：①拄地后蹬（踹），两手握棍，棍端拄地支撑，棍身直立，两腿先后蹬踹，随即落地；②拄地侧跳，两手握棍，棍端拄地支撑，棍身略成斜形、微后倾，两腿先后由棍身上侧跨越过去。抬头立腰，两腿不可触及棍体；③拄地侧翻，两手握

棍，两臂支撑，身体与两腿于棍身侧（或前）作拄地侧手翻。抬头塌腰，两腿伸直摆越，身棍相合，协调一致；④拄地前（后）翻，两手握棍，棍端拄地，身体于棍身一侧作前手翻（或后手棍）。


拄地棍

拨棍 棍法。用棍梢一端在身前由左侧（或右侧）向右侧横击称拨棍。拨棍方法有左侧拨棍、左侧划圆拨棍、右侧拨棍、右侧划圆拨棍等。《武术竞赛规则》要求：棍梢斜向前上方左右拨动，用力轻快平稳，幅度不要太大。

刷棍 棍法。指以棍端紧贴对方枪、棍向下滑击的动作。

点棍 棍法。用棍端由上向下点击称点棍。点棍的方法一般有前点棍、侧点棍、后点棍等。根据握把的不同，也有单手点棍和双手点棍之分。在民间传统棍术中有“金鸡点头”、“金鸡乱点头”等点棍用语。《武术竞赛规则》要求：棍梢向下短促用力，力达棍梢。


点 棍

架棍 棍法。以棍身由下向上正面或斜面上架称架棍。架棍的方法，一般有“上架棍”、“斜上架棍”等。《武术竞赛规则》要求：棍身横平或倾斜，由下向头上举起。


架 棍

背棍 棍法。分肩上背棍与背后背棍两种。肩上背棍又有单手肩上背棍和双手肩上背棍之分。《武术竞赛规则》要求：肩上背棍，一手或双手握棍端，将棍置于肩上，棍身不得摇摆；背后背棍，一手握棍，将棍置于背后，棍身紧贴背部，不得摇摆。


背 棍

挑棍 棍法。棍身平直，棍梢朝前，由下向上撮挑称挑棍。挑棍的方法有：前挑、侧挑、后挑等。《武术竞赛规则》要求：两手握棍，棍的一端由下向前上方挑起，动作要快，力达上挑的一端。


挑 棍

绞棍 棍法。用棍梢向内或向外连续划圆称绞棍。《武术竞赛规则》要求:棍梢或棍把向内或向外绕立圆,动作快速柔和,力达棍梢或棍把,立圆不要太大。

挂棍 棍法。用棍梢或棍把由前向后沿身体左侧(右)上方或下方挂击称挂棍。挂棍的方法有:"左上挂棍"、"左下挂棍"、"右上挂棍"、"右下挂棍"等。《武术竞赛规则》要求:用棍梢或棍把由前向侧后上方或侧后下方拨挂。棍要贴近身体,快速有力。

换手舞花 舞花棍的一种。左右手(或右左手)交换舞花,分体前交换和体后交换两种交换法。①体前交换:右手(或左手)握棍,棍身直立体前,向右(左)横转一周,左(右)手接棍,顺势再横转一周,如此右左(或左右)手连续交换舞花;②体后交换:右手(或左手)握棍,棍身平立身体右侧,棍在体前的一端向下翻转一周,左手(或右手)于背后接棍,身体向左(或向右)转,并顺势做一个立圆舞花,然后右(左)手再接握。其要求是:动作快速均匀,棍身要贴近身体成立圆运动,但棍身与棍端不得触身与扫地,换手要准确,身、棍协调一致。

穿梭棍 棍法。使棍直线贴喉或贴胸、贴腰、绕背穿动称穿梭棍。其方法与枪术中的穿梭相似。棍术中的穿梭方法一般有:绕喉穿棍,绕腰穿棍,背后穿棍等。《武术竞赛规则》要求:穿梭棍,棍直线贴喉或腰部向一侧穿出,棍身要平,动作要快速连贯;穿喉棍,高不过口,低不过胸;穿腰棍高与腰平。背后穿棍,两手握棍,使棍由体前越过头部置于背后,然后将棍向侧方穿出,再以两手先后接棍。

格棍 棍法。用棍身向左或向右挡住对方的进攻称格棍。格棍的方法,一般有向左格棍和向右格棍。《武术竞赛规则》要求:棍身竖立在身前向左(右)格挡,动作要快速有力。

盍棍 棍法。棍身由上而下或由后向前越头向下称盍棍。盍棍时,棍身成一整体,平行向下,力点达于棍身。《武术竞赛规则》要求:两手开握,棍身平,一手滑握使棍的一端由上向另一侧下盍,棍身仍成水平,动作要快速有力。

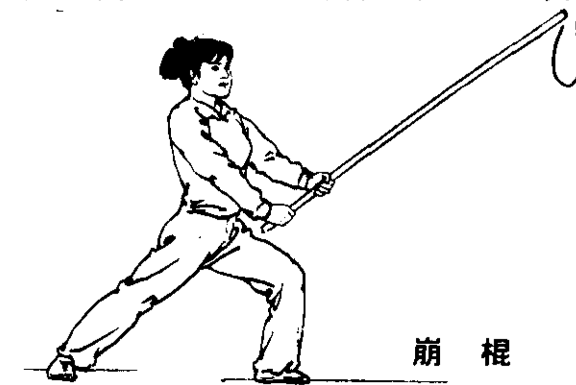
捅棍 棍法。两手手心朝下,虎口相对握棍中段,棍身成水平状,以梢端向前,或后或左或右戳击。

晃棍 棍法。指以棍梢端摇晃摆动,拨击兼施的动作。练习中,常常实中有虚、虚中有实,时刚时柔,声东击西。

捋棍 棍法。指以棍接住对方器械,向自己体侧引化的动作。

推牵 传统棍法。棍把向外为推,棍向下为牵。初见于明俞大猷《剑经》一书。唐豪、向恺然在《国技大观》中作了注释:"推时,棍与右臂成一直线,右臂与后脚,成一直线,推出右掌心朝下,左手至右胁下,左掌心朝上。……牵,非杀、非压,而其意义又实向下,盖顺势下牵其手,以复于推出前之形式耳。"

崩棍 棍法。用棍端由下向上崩击称崩棍。崩棍的方法一般有"前崩棍"、"侧崩棍"。《武术竞赛规则》要求:棍梢向上或向左、向右短促用力,力达棍梢。


崩 棍

接棍 棍法。一手抛起棍把换接棍梢称接棍。接棍一般分为两种:一种是右(左)脱右(左)接,即右手握棍的一端(棍把或棍梢)将棍抛起,使棍在空中纵翻半周,然后接握另一端。另一种是右(左)脱左(右)接,或在身前接棍,或在体后接棍。

推棍 棍法。两手开握,用棍身成水平或垂直或斜面由后向前推出称推棍。推棍的方法有:前平推,前立推,侧平推,侧立推等。《武术竞赛规则》要求:两手开握,棍身成水平或直立,向体前或体侧推出,臂伸直。


推 棍

捣棍 棍法。指双手握棍,棍身倾斜成把高梢低,使棍梢由上向下方(前下、侧下、后下)斜戳的动作。

提撩舞花 舞花棍(棍花)的一种。又名"提柳花"、"倒提柳花",分单手与双手两种舞花。原地或行势作连续做左右撩棍称提撩舞花。其要求是:棍法同撩棍,唯将棍连续向左右成立圆舞动,快速连贯,不得触及身体。作提撩舞花时,两手握把靠近,后把紧握,前把要活,两手握于棍身的后三分之一处,两手上提,以防棍梢触地。行进舞动时,注意身械协调,棍步相合。

腰刀挑打 传统棍法。初见于明俞大猷《剑经》。唐豪、向恺然等在《国技大观》中作了注释:"其名腰

刀挑打者，因后手着力，在悬腰刀处也”。

罩手持棍式 苗族棍法。指一手紧握棍端，另一手俯掌盖住棍的前半部的持棍方法。

跟脚棍 棍法。指棍梢斜下靠近同侧小腿，棍梢随小腿移动而移动的动作。

舞花棍 棍法。又名“棍花”、“棍花子”。运用棍术立轮、平轮、提撩、换把和单双手交替等棍法，连续舞动者统称“舞花棍”。舞花棍一般有：立舞花棍、平舞花棍、提撩舞花棍、体前换把舞花棍、体后换把舞花棍等。

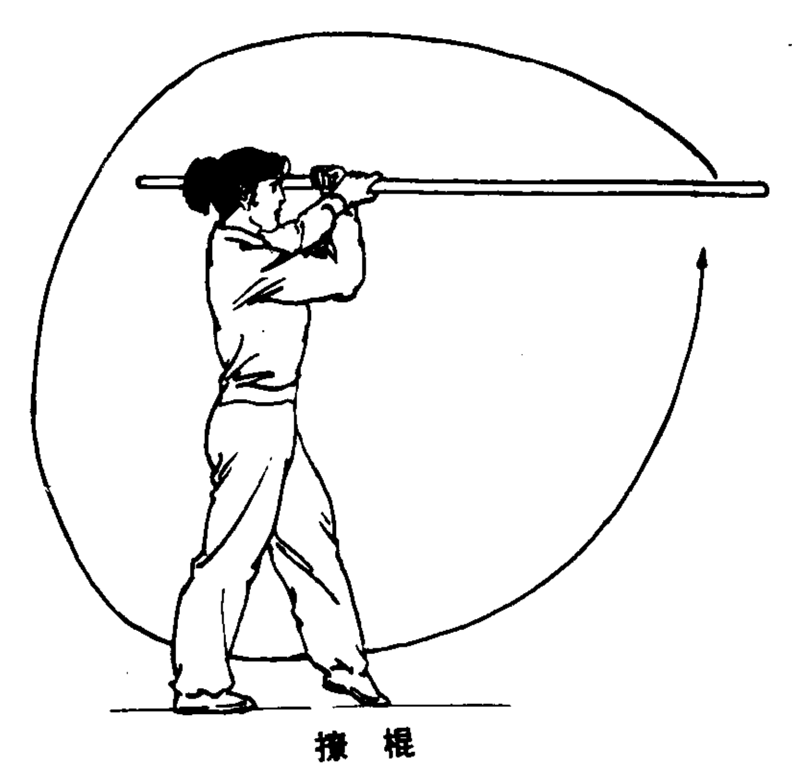
撑棍 棍法。指两手分开握持棍中段两端，以棍中段向外推挡的动作。

劈棍 棍法。棍由上向下劈击称劈棍。劈棍的方法有半圆劈棍、抡圆劈棍、斜劈棍等。《武术竞赛规则》要求：棍由上向下劈击，迅猛有力，力达棍前端。劈棍法也多种多样，我国西北部有以劈棍为主的著名“劈柴棍”、“乱劈柴棍法”等。



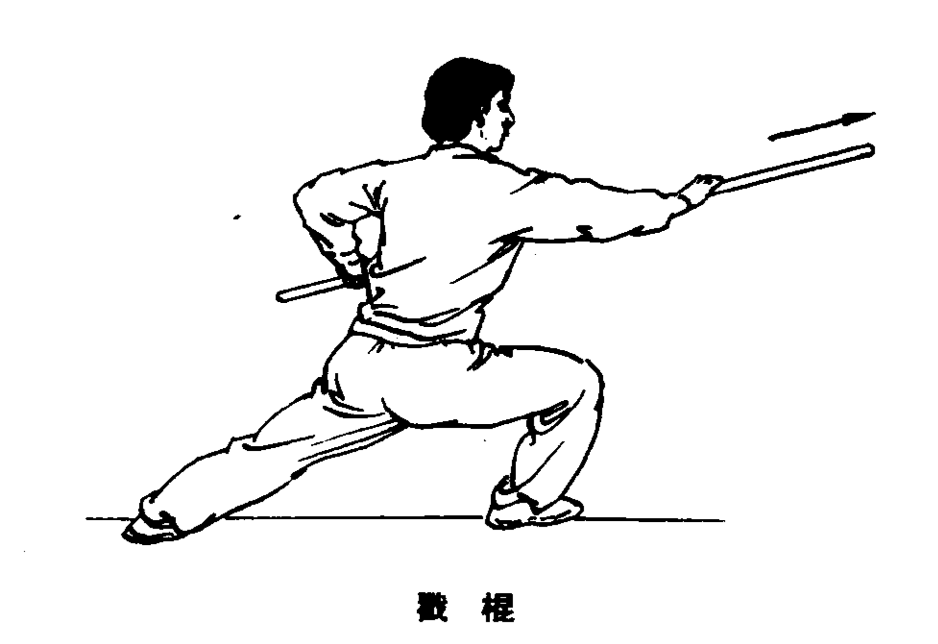
劈 棍

撩棍 棍法，又名“提撩棍”。棍沿身体左侧或右侧由下向上撩击称撩棍。撩棍的方法有前撩棍、后撩棍、正撩棍和反撩棍等。《武术竞赛规则》要求：棍沿身体左侧或右侧划立圆向前或向后撩出，速度要快，力达棍前端。



撩 棍

戳棍 棍法。用棍梢或把端刺击称戳棍。戳棍的方法有前戳棍、侧戳棍、后戳棍和单手戳棍等。通备门风摩棍法有“十打不如一戳”的说法。明戚继光《纪效新书》称俞大猷《剑经》中的最妙者“……只在一得手之后，便一拿一戳。”我国西北地区有用棍把戳击称“蹴”，其意同戳。其要求是：棍梢或棍把直线向前、向侧或向后戳击，力达棍顶端。”



戳 棍

飞天夜叉 飞叉法。指抛叉之法。一手盘叉一周后，运于上臂，然后经前臂向上弹起，至头前上方，叉身平，叉头朝前。《十八般武艺全书·飞叉法》：“飞天夜叉，……磋盘至正面时，撒开左手，叉于腰际，右臂将叉单盘一周，运用于右臂，然后在叉头相近之柄上，向上枭去，使叉向前向上飞去，叉平，头向前方。”

大翻盘 飞叉法。见于《十八般武艺全书·飞叉法》。作者注：“大翻盘，……先用右手单盘，顺向右转至一周处，将叉从头上飞向左方，再用左手单盘一周，……左右各行二次，转身则以叉而定，叉左则左转，叉右则右转。”

右单盘 飞叉法。指单手盘叉法。即将叉抛至上臂处，叉经前臂下滚至手背时，回勾并上抛至上臂处，反复行之。《十八般武艺全书·飞叉法》：“右单盘……，单手盘叉法，向外钩搭，使叉如白虹绕日，紧绕臂间行五七周再行变换。”

白练横空 飞叉法。指抛接之法。即将叉抛至头顶后，用一侧臂接叉柄中段，然后再抛，反复行之。《十八般武艺全书·飞叉法》：“白练横空，……人至叉下，宜及用右臂接在叉柄中段，力往上枭，使叉向上平飞，然后再用他法收接之。”

左盘叉 飞叉法。指左臂盘叉之法。即用颈项将叉抛至左前方，然后用左臂接住叉柄，再单手盘绕。

《十八般武艺全书·飞叉法》:“左盘叉，……盘颈五七匝，待叉横至肩时，及用颈将叉往外猛磕，使叉向左横出。然后起一腾步跟进。用左臂接住叉柄，单手盘旋之。”

扠 叉法。指用叉刺取之法。唐柳宗元《柳先生集》卷四二《同刘二十八院长述旧言怀感时书事……诗》:“野鹜行看弋,江鱼或恐扠。”引申为交手较量。《水浒传》第二回:“俺经了七八个有名的师父,我不信倒不如你，你敢和我扠一扠吗?”

抢接双盘叉 飞叉法。指两手盘叉之法。将叉抛出后，跳步转身，先用一臂接住叉柄，然后两手持叉盘绕。《十八般武艺全书·飞叉法》:“抢接双盘叉,……待叉射出。及腾步转身。随叉而进，先用右臂接住叉柄，转过叉头。然后双手盘旋之,身躯不动，专以叉盘也。”

侧飞 飞叉法。见于《十八般武艺全书·飞叉法》。作者注:“侧飞，……待叉翻至左肩背时，及扭转身躯，用左臂接住叉头相近处之柄，向外单盘二三周，然后运用全力，待叉头转左斜上方时，即猛力向左提劲飞掷。”

金龙盘柱 飞叉法。指颈项盘叉之法。即将叉抛至头顶，待叉下落时，以颈拨动叉柄，使叉盘绕成平圆。《十八般武艺全书·飞叉法》:“金龙盘柱，……双手收回叉腰际。头上举待叉头翻转下落时，头偏向右，让过叉股，及运力于颈，拨动叉柄，使依颈盘绕。”

顶冲击 飞叉法。见于《十八般武艺全书·飞叉法》。作者注:“顶冲击，……由右单盘进为金龙盘柱，绕颈三匝后，将上身往下一挫，使叉横架顶门。待叉头盘至正前方时,即用顶门抵住叉盘，往前猛力一磕，使叉前射，双手叉腰。”

背花 飞叉法。见于《十八般武艺全书·飞叉法》。作者注:“背花，……将叉从右臂之外旁，擦之向后上身向前下俯，轻轻扭旋，使叉可从背上滚向左方，此时叉头向上，待至左肩背时，须扭身用左臂接叉，叉头即转向下方。”

背花抢手 飞叉法。指手脚互用盘叉之法。《十八般武艺全书·飞叉法》:“背花抢手……双手接叉，略盘一二匝，即顺势为背花，待叉自左翻至右肩背时，及扭转身躯，用右臂将叉往上一抬，至叉柄上与肩齐时，用臂向外一挫，使叉头向下，将及地时，再用足尖在叉盘上一挑，使向前飞射。”

掼击 飞叉法。指横击之法。即将叉盘至头部右侧时，然后用右臂磕叉，使叉头向前，叉身向右侧方横击。《十八般武艺全书·飞叉法》:“掼击……将叉盘至头向右方，叉身平置时，即运右臂磕叉，使向右方平击……，叉头向前，叉身平向右方横击。”

雷针劈木 飞叉法。指飞射之法。右手接叉时，先将叉柄猛力向上一提，叉身成斜形，叉头朝前下方，然后用掌侧击叉柄，使叉向前下方飞射。《十八般武艺全书·飞叉法》:“雷针劈木，……叉回右手时，先将叉柄猛力向上一提，叉头杆向下方，叉身高过顶门，然后用手掌侧击叉盘，使叉向前下方，猛力飞射，略带斜势。”

蝎子挺肚 飞叉法。见于《十八般武艺全书·飞叉法》。作者注:“蝎子挺肚，……右手接握叉柄，高举顶门,叉头向前下方,左手作侧掌，左足作寸腿。”

翻江搅海 飞叉法。指两臂左右互换盘叉之法。结合转身，使叉环绕周身旋转，此法多用于防守。《十八般武艺全书·飞叉法》:“翻江搅海,此即双磋盘势。唯与普通磋盘，略有不同，彼则专向一面。此则须连用转身，向四方旋转，使叉环绕周身，不留空隙，敌械无从而入。转身时宜用缓进绞花步,以转二周为度。”

翻射 飞叉法。指盘射之法。左臂盘叉数圈后，将叉上抛，待叉下落时用右臂磋擦，并猛靠叉柄，使叉柄向后射出。《十八般武艺全书·飞叉法》:“翻射，……左臂盘数匝后，将叉向上猛力枭去，……待叉下落时，不用接法，运用全力于右臂，用磋擦之劲在叉柄上猛靠一下，使叉柄身向后方射去。”

硬鞭

三花盖顶 硬鞭鞭法。指鞭的砸击动作。见于《十八般武艺全书·钢鞭法》。鞭在左右两侧立绕成圆，然后提至正中向前下方砸击，力达鞭头。作者注:“三花盖顶，……鞭从下泛上左右侧画一圆,折向右方依法画一圆,然后提至正中向下击去,略带后抽提势。”

勾鞭 硬鞭鞭法。指鞭向左或向右勾开对方来械的动作。明程子颐《武备要略·鞭法图说》:“勾鞭：此开右边门户，彼枪扎入将鞭从右后勾开彼枪，剪步抢入，入怀击杀。”

鞭势 硬鞭鞭法。见于明程子颐《武备要略·鞭法图说》:“从鞭势，此开右边门户，饵彼枪扎入，将鞭斜上推开彼枪，进步转身再进右步横打一鞭，顺搅一鞭，剪步勾鞭抢步击杀。”

闭鞭 硬鞭鞭法。指由外向内防守的动作。姜容樵《鞭枪大战》:“闭，掩守中门，御敌之谓。”

扫蹚鞭 硬鞭鞭法。指经两脚下面绕扫一周的动作。《十八般武艺全书·钢鞭法》:“扫蹚鞭，……鞭自右起向左就地扫去至自己足旁时，用左手托地提起双足让从足下后扫”。

折截鞭 硬鞭鞭法。指由右向左云绕取敌腰部的动作。《十八般武艺全书·钢鞭法》:“折截鞭，……反

手握鞭从下折回右方画一大圆至左前上方时落下，转手折右向敌腰部猛击”。

拒鞭 硬鞭鞭法。指以鞭挡开敌械的动作。姜容樵《鞭枪大战》：“捍御敌械，勿使进我，曰‘拒’”。

扳鞭 硬鞭鞭法。扳，音pān，通攀，挽引之意。指敌械击来时，我以鞭尾攀缠其梢，引化其劲的动作。姜容樵《鞭枪大战》：“两手分握两柄，使鞭尾挽牵敌械，左右攀缠，使不得脱，曰‘扳’”。

拉虎尾 硬鞭鞭法。指以鞭卷拉敌肩的动作。《十八般武艺全书·钢鞭法》：“拉虎尾，……将鞭在头上画一平圆，手握末节使拳口向左鞭头向右，变马步为左侧弓步，用力向左后方拉去，使鞭向敌左肩部卷入。其力全聚于前三节。”

金钺度月 硬鞭鞭法。指以鞭抽刺的动作。《十八般武艺全书·钢鞭法》：“金钺度月，……将鞭向右一抽使力贯全鞭然后向左刺去。”

拦鞭 硬鞭鞭法。指以鞭身横着向下截击敌械（两械相触时，成十字形）的动作。姜容樵《鞭枪大战》：“无论前后左右，使鞭之中节由上向下截避敌械，皆曰‘拦’”。

拗鞭 硬鞭鞭法。指敌械刺来，我鞭由内向外搬拦敌械的动作。姜容樵《鞭枪大战》：“拗，即缠拿”。

拥鞭 硬鞭鞭法。指两手分持鞭樽、鞭尾，以鞭身推挡的动作。姜容樵《鞭枪大战》：“凡用两手持鞭挤压敌械或身体各部，皆曰‘拥’。”

拨鞭 硬鞭鞭法。指鞭由前方向两侧格开敌械的动作。姜容樵《鞭枪大战》：“敌以械袭我腿部，我用鞭向左右剔除，曰‘拨’；敌如刺我胸部，我鞭斜坡形猛向后带，敌械自离中门，亦曰‘拨’。”

刺鞭 硬鞭鞭法。指用鞭尾直扎敌身的动作。姜容樵《鞭枪大战》：“鞭身直平或斜平，或三角平形，用鞭尾直穿敌人，皆曰‘刺’；里外缠拿、缠撑，顺势直扎敌身，亦曰‘刺’。”

穿云箭 硬鞭鞭法。指以鞭头刺敌的动作。《十八般武艺全书·钢鞭法》：“穿云箭，……将鞭略向后一带，使鞭头上昂然后运足全力向前猛射用鞭头刺入咽喉。”

背打鞭 硬鞭鞭法。明程子颐《武备要略·鞭法图说》：“背打鞭势，此先立外看势，开右边门户，彼枪扎入，将鞭往右推开彼枪，进左步偷右步，转身横打一鞭，复搅一鞭，剪步抢入击杀。”

挂鞭 硬鞭鞭法。指鞭由前向外、向后格挡敌械的动作。姜容樵《鞭枪大战》：“斜坡形，向左方或右方后带，并退步，曰‘挂’。”

点鞭 硬鞭鞭法。指上提鞭樽，使鞭尾向前下猛击的动作。姜容樵《鞭枪大战》：“右手朝外拧劲，鞭尾向前、向下取敌前腕或胸腹各部，曰‘点’”。

括鞭 硬鞭鞭法。见于姜容樵《鞭枪大战》。作者注：“两手握鞭，向下平切，再向怀中拉回，曰‘括’；两手握鞭，无论樽、尾朝上直竖，用鞭之中节搅住敌械向左、右、后猛带，亦曰‘括’”。

削鞭 硬鞭鞭法。姜容樵《鞭枪大战》：“鞭之中节向前直错，向后向下缓缓带回，曰‘削’”。

捋鞭 硬鞭鞭法。指以鞭击敌，对手一格，我即粘住其械猛向后带的动作。姜容樵《鞭枪大战》：“由进攻式猛向后带，曰‘捋’”。

盖鞭 硬鞭鞭法。指以鞭向下按、压一类的动作。姜容樵《鞭枪大战》：“无论任何方向，由上按下，曰‘盖’”。

旋鞭 硬鞭鞭法。见于姜容樵《鞭枪大战》。作者注：“鞭身平起，由左方向右方，或由右向左，皆曰‘旋’”。

铡鞭 硬鞭鞭法。见于姜容樵《鞭枪大战》。作者注：“由上朝下摔扑，或左右侧扑，皆曰‘铡’；两手握鞭平切，亦曰‘铡’。”

捌鞭 硬鞭鞭法。指两手分握鞭樽、鞭尾，以鞭身向上架的动作。姜容樵《鞭枪大战》：“两手握鞭两柄，平托高架，曰‘捌’。”

掉鞭 硬鞭鞭法。指交换持握和运用鞭樽与鞭尾。姜容樵《鞭枪大战》：“樽尾互换，曰‘掉’。如两手持鞭，忽用鞭尾击敌，或掉头鞭樽击敌，皆曰‘掉’。”

盘鞭 硬鞭鞭法。见于姜容樵《鞭枪大战》。作者注：“鞭由下上起，随身平转成螺圈形，遇械则挑，遇隙即攻乃‘盘’。”

剪鞭 硬鞭鞭法。见于姜容樵《鞭枪大战》：“鞭尾由侧面猛向下截击敌腕或械，曰‘剪’，左右同。”

锉鞭 硬鞭鞭法。见于姜容樵《鞭枪大战》：“鞭尾朝上，斜坡形向前、向下进击，无论左右，皆曰‘锉’。”

棍鞭 硬鞭鞭法。亦名“滚鞭”。指当敌械向我平刺来时，我手心向下将鞭尾伸于敌械下，紧接内旋前臂，以鞭尾由外向上向内翻压敌械；同时左脚向右前方绕上（如左脚本在前，则横摆于右前方），右步绕上一步，落于对方身体左侧的动作。姜容樵《鞭枪大战》：“我以鞭绕翻敌械，篆步而进，曰‘棍’。”

搜鞭 硬鞭鞭法。指大幅度的平扫鞭动作。姜容樵《鞭枪大战》：“胳膊与械伸直平扫，曰‘搜’。”

摔鞭 硬鞭鞭法。①指鞭的拦击方法。《十八般武艺全书·钢鞭法》：“摔鞭，……所谓摔者从旁横击式也。”②指以鞭抡劈的动作。姜容樵《鞭枪大战》：“无论敌械敌腕，或身部，均可‘摔’击。鞭法之勇，‘摔’法为最。”

搅鞭 硬鞭鞭法。指遮拦住敌械进我的动作。姜容樵《鞭枪大战》:“无论上下左右,遮住敌械曰‘搅’;遏止敌械进我,亦曰‘搅’。”

碰鞭 硬鞭鞭法。指以鞭撞击敌械的动作。姜容樵《鞭枪大战》:“两械相撞,曰‘碰’。”

截鞭 硬鞭鞭法。指以鞭中节斜错敌械前节的动作。姜容樵《鞭枪大战》:“隔断敌械,曰‘截’。”

撩阴鞭 硬鞭鞭法。指以鞭攻敌阴部的动作。《十八般武艺全书·钢鞭法》:“撩阴鞭,……将鞭从上向后画一圆向上泛起往左斜方带入一撩,鞭头即向上直刺以取敌人阴部。”

横鞭 硬鞭鞭法。指敌械以直劲击来,我鞭以横劲拦截的动作。姜容樵《鞭枪大战》:“横为截击。”

撩鞭 硬鞭鞭法。指鞭由下向上撩开对方来械的动作。明程子颐《武备要略·鞭法图说》:“撩鞭,此门右边门户,彼枪扎入,将鞭自下斜撩而上,进左步即进右步,顺势压下彼枪,剪步抢入击杀。”

劈鞭 硬鞭鞭法。鞭由上向下(或向斜下方)为劈。明程子颐《武备要略·鞭法图说》:“劈鞭,此开左边门户,彼枪扎入,进右步将鞭斜劈开彼枪,搅一鞭颠步抢入击杀。”

磕鞭 硬鞭鞭法。指对方以械击来,我以鞭击开敌械的防守动作。姜容樵《鞭枪大战》:“两械相触,我械击出敌械,曰‘磕’。”

撑鞭 硬鞭鞭法。指以鞭抗拒敌械的动作。姜容樵《鞭枪大战》:“两械相抗,曰‘撑’。”

挣鞭 硬鞭鞭法。见于姜容樵《鞭枪大战》:“两手握鞭,使鞭樽向前、向右、向后直掼,皆曰‘挣’。”

擿鞭 硬鞭鞭法。见于姜容樵《鞭枪大战》。作者注:“抉发敌械之埋伏以取敌,曰‘擿’;以械投敌方亦曰.‘擿’。”

戳鞭 硬鞭鞭法。指以鞭樽或鞭尾扎刺对手的动作。姜容樵《鞭枪大战》:“两手握鞭,使鞭向前、向左、向右直扎,皆曰‘戳’。”

攒鞭 硬鞭鞭法。指敌械击来,我先格卸其劲路,紧接粘住其械,趁其回收,借其力攻击之。姜容樵《鞭枪大战》:“吃住敌械,顺势突进,曰‘攒’。”

锏

分水锏 双锏锏法。指两锏左右分展横击动作。《十八般武艺全书·双锏法》:“分水锏,……收双锏于胸前,作一扑腿,锏把点地然后腾步起身,全身直立,双锏向左右用力分去,作平举势”。

双龙戏珠 双锏锏法。指两锏前后刺击的动作。《十八般武艺全书·双锏法》:“双龙戏珠,……先起一大盘头花,用左锏从旁击敌人头部,再转身进步,收左锏平举于后,同时用右锏如法击之。”

双夹背 双锏锏法。指两锏同时拍击动作。《十八般武艺全书·双锏法》:“双夹背,双锏向左右一分,蹬足转身,各向上绾一半圆,至前面时,向前击去,以拊敌人之背,锏直举,尖略倾前。”

双峯并峙 双锏锏法。指两锏同时向斜上刺的动作。《十八般武艺全书·双锏法》:“双峯并峙,……左足侧开一步,作一扑腿,锏把用力点地,然后运足全力,双锏同向左斜上方直冲刺上,此时复左侧弓步。”

双盖顶 双锏锏法。指双锏合并向下劈击的动作。《十八般武艺全书·双锏法》:“双盖顶,……双锏齐向左侧画一阴阳圆,自前而后,泛向正中,双锏合并猛力下击,此亦专取顶门之法。”

双撇锏 双锏锏法。指两锏向一侧撇击的动作。《十八般武艺全书·双锏法》:“双撇锏,……双锏先向左一宕,然后用力向右撇去,右锏与臂成平线,左锏贴右臂。”

白龙归海 双锏锏法。指用锏尖前刺取敌中盘的动作。《十八般武艺全书·双锏法》:“白龙归海,……双锏从侧面向后画一大圆至腰际时,提锏贴腰,锏尖向前,然后猛力向前刺去,乃攻人中部之法。”

右拦击 双锏锏法。指右锏刺击,左锏格挡的动作。《十八般武艺全书·双锏法》:“右拦击,此为右击左格之势,所以击名之者,重攻也,双锏向左右分开,起一夹花,右锏转下,击敌左腰;左锏向左后方格去,与肩臂成一斜垂形。”

玉带围腰 双锏锏法。指两锏横拦击,取敌中盘的动作。《十八般武艺全书·双锏法》:“玉带围腰……两锏从上方向左右平分,至平肩为度;左足进前作弓步,同时转手攻敌人左右腰,此为双横拦击,锏尖向前,两手掌相对。”

左撇锏 双锏锏法。指两锏向左撇击的动作。《十八般武艺全书·双锏法》:“左撇锏,……向右侧腾进一步,同时左锏平举,向左撇去,右锏直举,置左肩胁间,人体直立。”

杀手锏 双锏锏法。指一锏虚晃,另一锏下刺的动作。《十八般武艺全书·双锏法》:“杀手锏,……左锏向后虚作一刺,收回后急向右大翻身;右锏从左下泛至右上方,猛力下击。”

回旋宕 双锏锏法。见于《十八般武艺全书·双锏法》。作者注:“回旋宕,……双锏先同向左方画一大圆,至右方时,略提入胸际,向左宕出,再转逆势向右画一大圆,至右腰际时,往怀中一提,向右宕出。”

金剪截蛟 双锏锏法。指一锏刺击,一锏拦挡的

动作。《十八般武艺全书·双锏法》:"金剪截蛟，此为刺拦并行，虚实相生之法。双手从侧面向后画一大圆，先发左锏在腰际绾出前刺，攻敌右腰，追其闪避，再发右锏从侧面拦击。"

狮子大张口 双锏锏法。指一锏上架，另一锏向前平刺的动作。《十八般武艺全书·双锏法》:"狮子大张口，……将左锏提起上枭，高过顶门，锏尖向右，右锏用腕绾一反圆，向前平刺，身体直立。"

转手劈风 双锏锏法。见于《十八般武艺全书·双锏法》作者注:"转手劈风，……锏藏胸际……然后将右锏向后劈去，旋身右转，再用左锏向下劈去。"

秦王鞭石 双锏锏法。指一锏向前下方劈击，另一锏藏于体侧的动作。《十八般武艺全书·双锏法》:"秦王鞭石，……两臂成交叉形，右前左后，然后右锏向左上，左锏向右下，起一正面大花，至原位时，右锏向前下猛击，左锏藏于肋际，右锏尖前向，左锏尖后向。"

钩

正钩 钩身方位用语。指钩口月锋朝下，钩端朝体外的钩式。

平钩 钩身方位用语。指钩身与地面平行，钩脊平面朝上或下，月锋朝外的钩式。

仰钩 钩身方位用语。指钩口月锋朝上、钩端朝外的钩式。

垂钩 钩身方位用语。指钩端朝下、柄锋朝上、钩口月锋朝体外的钩式。

直钩 钩身方位用语。指钩端朝上、柄锋朝下、钩口月锋朝外的钩式。

软鞭

九节鞭握鞭法 九节鞭动作。指一手握住全鞭的方法。将鞭头、鞭节和鞭把节节重叠、拢放右手中，用拇指和食指钳握住鞭把前段，小指扣住鞭把后段，其余两指握住鞭节和鞭头。

发鞭 九节鞭鞭法。指鞭由叠握手中掷发而出的动作。以"九节鞭握鞭法"持握住鞭，拇、食指固定住鞭把前段，小指扣住鞭把后段，将握住鞭头和鞭节的其余二指松开，用力掷出，九节鞭即被散开发出。

收鞭 九节鞭鞭法。指将抡开的九节鞭，节节重叠地收于一手之中。收鞭的方法：执鞭手手腕适当用力上挑鞭把，使鞭头带着鞭节由下向上或由后向前撩起，鞭头、鞭节与鞭把成一直线；当鞭头运行至前上方与身体约成45°夹角时，手腕外旋翻转，使手心朝上，往回一拢，鞭即顺势回归手中，手随之抓握住。

空鞭 九节鞭用语。指仅是以手摇动，而没有运用其他身位部位为支点完成的立圆鞭花动作。

棉绳套索

双龙探海 棉绳套索法。指以套索两端并用的动作。《十八般武艺全书·棉绳套索》:"双龙探海，此为两端并进之势。如扎住敌人一面，敌尚顽抗，手放前尺许，足进一步，急用余一端，取敌另一面，使彼无可摆脱，此法可上下行之。"

金龙盘玉柱 棉绳套索法。指以套索卷缠对方踝关节的动作。《十八般武艺全书·棉绳套索》:"金龙盘玉柱，此法不拘左右行之。手握一端，向敌人下部卷去。"

雪绕孤山 棉绳套索法。指以套索缠绕对方颈部的动作。《十八般武艺全书·棉绳套索》:"雪绕孤山，此为取敌颈项之法。若我与敌同为徒步，则直立我身，飞索绕之。若敌骑而我步则索宜向上，我骑而敌步索宜向下，若索已绕住敌人只须用劲一收，咽喉受闭立刻可失去其抵抗能力，须注意其闪身抢索。"

盾

习藤牌 明代戚继光所创立的藤牌武艺习练之法。藤牌必与标枪、腰刀相配合，不然则"能御不能杀"。其《纪效新书》卷第十一《藤牌总说篇》:"人牌一面，……每面随牌标枪二枝，腰刀一把。其兵执牌作势向敌，以标执在右手，腰刀横在牌里，挽手之上，以腕抵住。待敌长枪将及身，掷标刺之，中与不中，敌必用枪顾拨，我即乘隙径进，急取刀在右，随牌砍杀。一入枪身之内，枪为弃物，我必胜彼矣。但掷标后而仓皇不及取刀，是一大病。其御短兵更易。"

藤牌八势 明代戚继光根据临战经验所创立的藤牌基本势法。凡八势：懒扎衣势、斜行势、仙人指路势、滚牌势、跃步势、低平势、金鸡畔头势、埋伏势。其中低平势是左手执牌、右手执标枪，其他七势均为执腰刀。

仙人指路势 藤牌刀法。明戚继光《纪效新书·藤牌总说篇》:"仙人指路势，乃看管之法。拗步直进直退，诸势可变。"



仙人指路势

闪滚 明代藤牌术语。戚继光《纪效新书·或问篇》:“藤牌，单人跳舞免不得,乃是必要从此而学来。内有闪滚之类，亦是花法。”

低平势 藤牌法。明戚继光《纪效新书·藤牌总说篇》:“低平势，此真正对敌势也。用推步须要带標一根，身在牌内，標步齐进，百发百中。”



低平势

金鸡畔头势 藤牌刀法。明戚继光《纪效新书·藤牌总说篇》:“畔头之势最为良，枪上头从牌下藏，进步如风人莫变，刀铨牌闸为难当。”



金鸡畔头势

埋伏势 藤牌刀法。明戚继光《纪效新书·藤牌总说篇》:“埋伏势,此势进步甚速，用小行或左或右。如有枪戳在牌，不能脱手，急用刀尖将牌借力顶开急进，绝妙。”



埋伏势

斜行势 藤牌刀法。明戚继光《纪效新书·藤牌总说篇》:“斜行势，此乃直来横受之法。动偏步上，硬骑龙以进人之左。”



斜行势

跃步势 藤牌刀法。明戚继光《纪效新书·藤牌总说篇》:“跃步势，此乃骑龙如探马，刀前牌后诱人来，转过牌来刀在后，低平坐下靠和挨。”



跃步势

滚牌势 藤牌刀法。明戚继光《纪效新书·藤牌总说篇》:“此势随滚进以击人之右,先进刀，后进牌，疾速如风为妙。”



滚牌势

懒扎衣势 藤牌刀法。明戚继光《纪效新书·藤牌总说篇》:“ 此起手势也。照高管下，横行直进，诸

势可变，有躲闪之妙。”《国术秘诀》称开扎衣势。



懒扎衣势

矛

扫矛 矛法。同“扫枪”、“扫棍”。见载于《十八般武艺全书》。即从一侧向另一侧横抡。参见“扫枪”条。

宕矛 矛法。见载于《十八般武艺全书》,作者云:“此为攻人时，见敌人用械来格，故将自己之矛宕开，……乘此用矛杆横敲之，故此为虚实相映法。”

打矛 矛法。即用矛端取对方之法。见载于《十八般武艺全书》，作者云:“ 直刺之后宜用杆末左打，宕矛之后宜用杆端右打，挑矛之后宜用杆端侧打等。”

拨矛 矛法。即防守之法。见载于《十八般武艺全书》，作者云:“敌械来时，我用矛拨之，左来右拨、右来右拨。”同“拨枪”,参见“拨枪”条。

刺矛 矛法。同“刺枪”、“扎枪”。见载于《十八般武艺全书》:“刺法与枪同，双手举矛前刺者为直刺，……向旁刺者为横刺，……向正面攻击者为顺刺，……向侧方攻击者为逆刺，矛杆铁制。”参见“扎枪”条。

挑矛 矛法。由下向上为挑。见载于《十八般武艺全书》,作者云:“此法先使矛头向下，……然后反掌将矛拗起，极力上挑，以取敌人中上二部。”

盖矛 矛法。见载于《十八般武艺全书》，作者云:“盖者自上盖下之谓”。同“劈枪”,参见“劈枪”条。

截矛 矛法。两手持矛杆中部，先以矛头横击对方腰部，再用矛端回截对方腰部。《十八般武艺全书》:“先亦起盘头，然后横截敌人腰部，矛至左方时，即反手再向右截。”

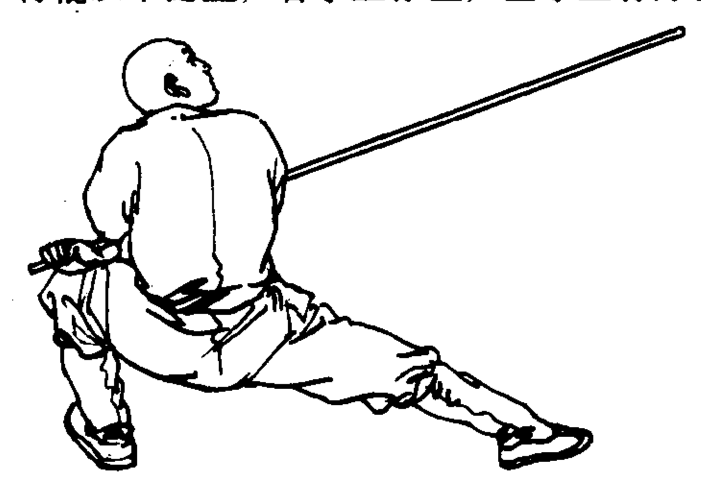
殳

乌云盖顶 殳法。指以殳劈击。同“劈棍”相似。见于《十八般武艺全书·殳法》。作者注:“乌云盖顶……将棍从后方泛起，高举当头，用力下劈。”参见“劈棍”条。

中四平 殳法。泛指以殳扎、戳的方法。同“中四平枪”相似。见于《十八般武艺全书·殳法》。作者注:“中四平……举殳至平腰，向右攻敌人左腰。两足分开，膝挺直，身略偏左。”参见“中四平枪”条。

乌龙翻江 殳法。指取敌下盘之法。见于《十八般武艺全书·殳法》。作者注:“ 乌龙翻江，……棍从斜上方，向外向前下方画一半圆。以取敌人胫骨。”

仙人坐洞 殳法。见于《十八般武艺全书·殳法》。作者注:“仙人坐洞，……两手仍复原位在胸际成交叉形势，左上右下，左足曲向左方，右足躺出，变为躺步，将棍从下泛上，右手置膝上，左手置肩际。”



仙人坐洞

左靠殳 殳法。指以殳横击。见于《十八般武艺全书·殳法》。作者注：“左靠……棍向后，用左臂贴伏棍上，使全力聚于肘部，然后逼棍向右方横压，右手略伸直。”

庄家劈柴 ①殳法。指以殳斜劈的方法。与“劈棍”相似。《十八般武艺全书·殳法》:“庄家劈柴，……将棍上竖，然后向右下方用力斜劈，头略偏右。”参见“劈棍”条。②斧法。见于《十八般武艺全书·板斧法》。作者注:“ 此亦急迫应敌之势。将斧脑向右后方宕去，至与肩平，泛向前方，如乡人持斧劈柴状，向前方猛力劈下。”

地蛇势 殳法。指取敌下盘之法。《十八般武艺全书·殳法》:“地蛇势,……两足成斜蹲步,双手抡棍,向左侧用力击下。右臂直垂,左臂斜出,头略向左。”

陈香劈山 殳法。指以殳从后向前下劈击的方法。与“劈棍”相似。《十八般武艺全书·殳法》:“ 陈香劈山……将殳在身体右侧画一大圆，从后泛起，向前劈去。”参见“劈棍”条。

孤雁出群 殳法。指抡劈之法。《十八般武艺全书·殳法》:“ 孤雁出群，……撤棍向左后方，然后作势向右上方抡劈。”

拦挡势 殳法。指攻守并用之法。《十八般武

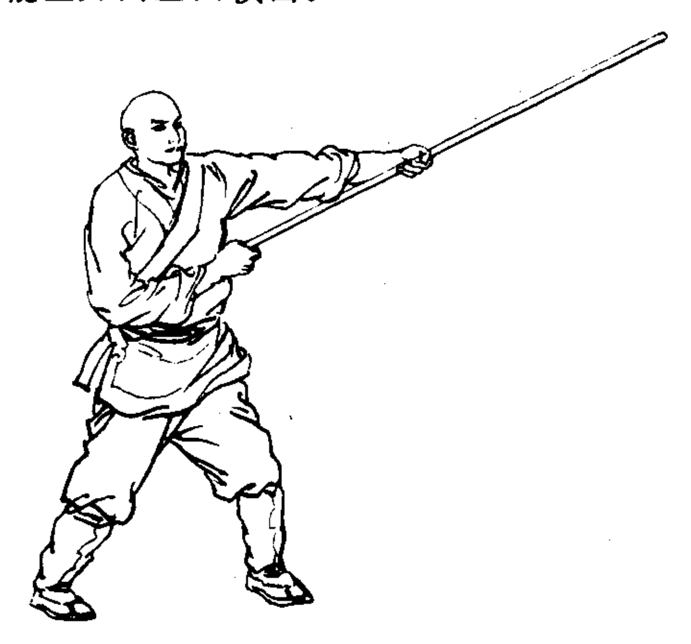
艺全书·殳法》："拦挡势，……用双手握棍，变独立步为前右弓步。右手举棍上枭，臂屈；左手折棍下压，臂挺直，上身向前，头部略偏向左，此为攻守并用之法。"

披袍献甲　殳法。指压拨之法。《十八般武艺全书·殳法》："披袍献甲，……将棍上超，再反右手泛棍向上，左手用力向下逼去，棍置胸际成左下斜状。"

单提手　殳法。指撩压之法。《十八般武艺全书·殳法》："单提手，……将棍从右斜下方泛起，往左斜上方猛击后，左手即须接住棍之中段，然后右手撤棍上枭，左手按棍反手下压。"

挟衫势　殳法。指戳击之法。《十八般武艺全书·殳法》："挟衫势，……变双阴手为合击手，右足前进一步，成右前弓步，两端画一大圆，然后左手泛至顶门，向前下击，右手抱棍护腰际，肘紧贴棍，臂紧贴肋。"

通袖势　殳法。指以殳横击的方法。《十八般武艺全书·殳法》："通袖势，……双手将棍卷向左方，左手抢接，同时身亦旋向反方向，足成左前弓步，然后将棍猛力向左面横击。"



通袖势

高吊四平　殳法。指以殳挑戳。《十八般武艺全书·殳法》："高吊四平……两腿挺直，乘其上挑之势，转过双手，向前下方直击。两臂与棍，略成弓形，头略偏左。"

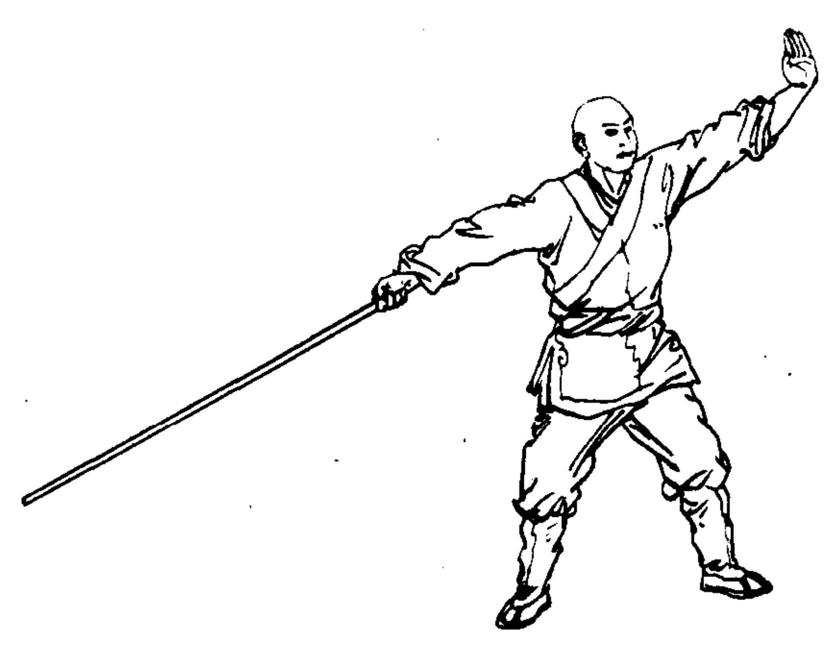


高吊四平

秦王跨剑　殳法。指以殳横击的方法。《十八般武艺全书·殳法》："秦王跨剑……用殳端向前画一小圆，右手折下，从横面猛击，左手退向后方，臂略屈，此系转守为攻之势。"

旁拦　殳法。指以殳拦击的方法。《十八般武艺全书·殳法》："旁拦……将上枭之棍，转手从左方卷下，至齐腰时向右拦击。"

倒拖荆棘　殳法。指以殳撩击的方法。与"撩棍"相似。《十八般武艺全书·殳法》："倒拖荆棘，……右手紧握棍末，折棍向下，然后泛向斜上方取敌，左手撤出，以乱敌人之目。"参见"撩棍"条。



倒拖荆棘

高搭手　殳法。指以殳格拦敌械的方法。《十八般武艺全书·殳法》："高搭手，……左手单提棍，向外卷出，棍直竖，右手向后撤出，面对左方，此为格拦敌械之法。"



高搭手

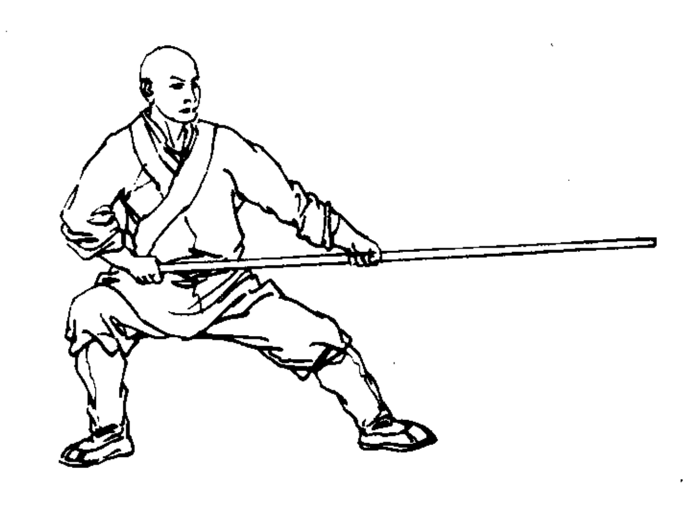
高搭袖　殳法。指拨棍的一种。《十八般武艺全书·殳法》:“高搭袖，……握棍之齐眉处，左手勒下，左足起一丁势，足跟离空，足尖点地，同时将棍向左斜上方枭去。”



高搭袖

敬德拉鞭　殳法。指拖棍之法。《十八般武艺全书·殳法》:“敬德拉鞭，……将棍向右作一躺击，然后右足拢左一步，变为反向之右侧弓步；右手拖棍，左手向后发掌，头向后旋。”

霸王上弓　殳法。指持殳以静待动之法。《十八般武艺全书·殳法》:“霸王上弓，……棍横置左膝上，上身向后略作倚靠势，左膝微屈，右膝深屈，取虚实相生也，此为安闲迎敌法。”



霸王上弓

斧

二郎担山　斧法。《十八般武艺全书·板斧法》:“二郎担山，……将斧口从左斜上方，向后掷去，斧柄贴背成斜形，斧头朝右下，斧口向后，然后移握斧之右手于下方，接住斧柄。成提斧势。”

三花盖顶　斧法。指攻对方上盘的一种技法。《十八般武艺全书·板斧法》:“三花盖顶，此为专攻人上盘顶门之势。……转身起花，左右各三匝，待末次之花至正面时，转手向前砍下。砍至与自己膝平为度。如敌用械来格，则下逼之。敌如闪避，则收斧变法。”

凤凰展翅　斧法。《十八般武艺全书·板斧法》:“凤凰展翅，……将斧先向左横劈，至与左腰成平行线时，泛向上方，作一大盘头，落下时斧口再向左一宕。然后转身使斧口向右，同时斧向右宕出，与右成平行线时，斧泛上向后起一反盘头，释去左手，用右手向右斜下方用力砍去。”



凤凰展翅

只手飞砣　斧法。指斧的左右劈法。《十八般武艺全书·板斧法》:“只手飞砣，此势为左右连劈之大花。……收回斧后。撤去左手。用右手握于离杆末约一尺之处。斧头在下。先向左后宕去作一大圈。转势向右下方劈一斧。乘势将斧向右后方宕去作一圈，向左下方劈去。

老马奔槽　斧法。《十八般武艺全书·板斧法》:“老马奔槽，此为斜劈势，与大刀之砍法相同，无论左右，皆可行之。……盘头，斧至右上方而向左下方劈去者，谓之左劈。斧至左上方而向右下方劈去者，谓之右劈。……劈时平口带斜。”

杀斧　斧法。指防守反击之法。《十八般武艺全书·板斧法》:“杀斧，此为被人相迫，至无可退步时应敌之法，先作一架格势。然后横过斧杆，用斧脑向前处击一下，此为虚势。……连下转过斧口。向敌肩背乱砍。不论左右前后。须连砍三数斧。”



杀斧

冲捶 斧法。指提斧前刺。《十八般武艺全书·板斧法》:“冲捶，此为提斧前击之势，与枪之直刺法相似，因斧端无锋，故曰冲捶……。将斧向后缩回，然后尽力向前冲出，攻取敌人中三路为主，间亦可以攻取上盘。”

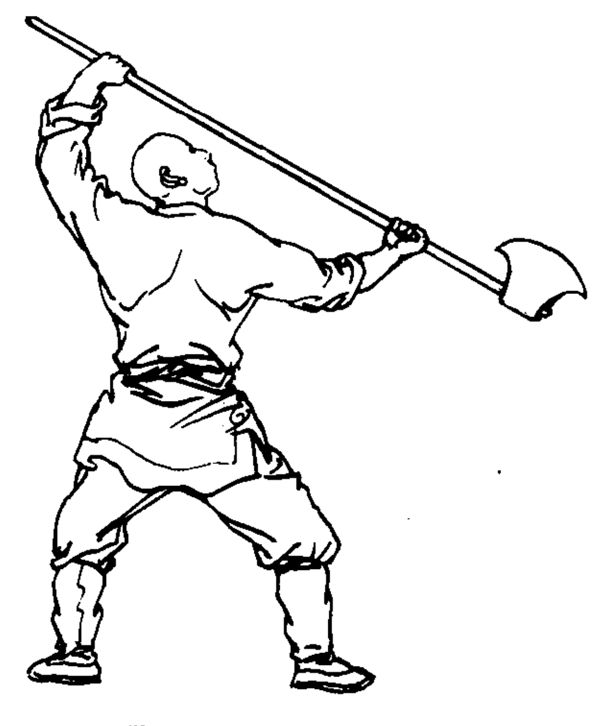
老渔撒网 斧法。指斧头向后攻击对方中路的动作。《十八般武艺全书·板斧法》:“老渔撒网，……斧往后撒去，纯用斧脑攻取敌人中路。”

虎尾剪 斧法。指横扫之法。《十八般武艺全书·板斧法》:“虎尾剪，……将斧向右宕开，转手向左削去，再转手向右削，此为正剪。待斧至右侧时，再起一盘头，同时转身往左，盘头斧落至胸际时，顺势用斧杆向左用力横扫，再勒回又扫，此为虎尾。”

宕捶 斧法。指防守方法的一种。《十八般武艺全书·板斧法》:“宕捶，……如斧被向右击开，须转手用斧脑向左宕去，此为逆宕，如斧被敌击向左方，则不必转手，即向右宕去，此为顺宕。”

拦腰捶 斧法。指专攻对方中盘的一种技法。《十八般武艺全书·板斧法》:“拦腰捶，……专攻人中盘，其目的在腰。须敌人与我作同一之步位时，方可用此法，不似鞭拦腰捶之能就便使用也，起手亦先作盘头。”

狮子大张口 斧法。指板斧架格防守之法。《十八般武艺全书·板斧法》:“狮子大张口，此为架格之势，两手握斧上托，斧口向前，起手时先使盘头，及至前面，用力上托。”



狮子大张口

秋风扫叶 斧法。指攻击对方下盘之法。《十八般武艺全书·板斧法》:“秋风扫叶，……将斧从右提起，至与肩平，先向右上方横扫一斧，此为虚着。然后从左方折下，向右尽力一扫。”

枯树盘根 斧法。指攻击对方下三路之法。《十八般武艺全书·板斧法》:“枯树盘根，此亦攻击下三路之势。……左盘头，斧至肩平，即转斧口向左斜下方，用力斜砍，取敌之脑。”

独劈华山 斧法。指正中下砍之法。《十八般武艺全书·板斧法》:“独劈华山，此为正中下劈之势，亦如大刀之有砍，长矛之有盖也，专攻敌人顶门。”



独劈华山

饿虎扑羊 斧法。指快速上步连取对方之法。《十八般武艺全书·板斧法》:“饿虎扑羊，此急进步取

敌之势。盖敌经杀斧，必略退步，即可乘势进步，用斧砍之，连进连劈。”

横江飞渡 斧法。指取对方中路之法。《十八般武艺全书·板斧法》:“横江飞渡，……用斧口为主力，取敌中路，……急转手，起盘头花，掉过斧口，待斧至左斜上方时。即直下。同时收右手于柄末。竭力向左中部截去。”

鞭捶 斧法。指用斧柄击对方之法。《十八般武艺全书·板斧法》:“鞭捶，……右手转腕向内，用斧杆向右击，至正向与左肩平。”

戟

反剔 戟法。指取对方腰肋部之戟法。《十八般武艺全书·戟法》:“反剔，……使戟援向右，内斜向左上，然后腾步转身，翻内上剔，如笔挝中之斜冲劈势，足向上式之反对方向作左斜弓步，此为取敌人腰肋二步之势。”

平钩 戟法。指勾搭之法。《十八般武艺全书·戟法》:“平钩，……将戟平置，向前一探，再将内向左拢进，使敌入我戟之内，然后用内钩搭之，翻身腾步而进，如举篙搭岸，使船急进也。”

回斫 戟法。指以戟攻敌上盘的方法。《十八般武艺全书·戟法》:“回斫，……将戟翻过头上，单手提戟，此时内向上，援与胡皆向下，用内之锐刃，向右下斫去，同时变右侧弓步为左侧弓步，全身向左，此为取人上盘之势。”

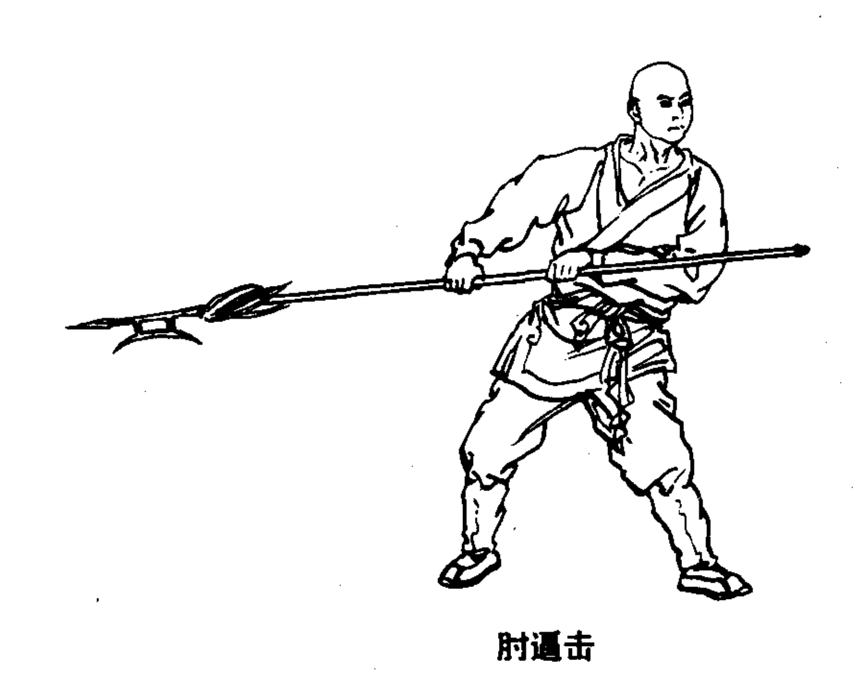
冲刺 戟法。指以戟取敌喉颚的方法。《十八般武艺全书·戟法》:“冲刺，……戟援从右下方泛起，向前上方上冲猛刺，此为取敌人喉颚之法。乃戟法中之杀手。”



冲刺

冲剚 戟法。指以戟剚击对方胸部的方法。《十八般武艺全书·戟法》:“冲剚，……双手举戟。援左内右，用援之外刃向前剚去。足成右前弓步。此为取敌人胸部之势。戟宜平置。”

肘逼击 戟法。指用戟柄戳击对方的方法。《十八般武艺全书·戟法》:“肘逼击，……收戟转身，起一盘头，用左肘紧靠戟柲逼之外击。足用左斜弓步，此盖防援取之，必为所算。故须用戟柲击之也。”



肘逼击

直劈 戟法。指以戟攻敌门面的方法。《十八般武艺全书·戟法》:“直劈，……先将戟柲往前一送，双手移至离胡三尺之处紧握，倒过戟柲，用滑步转身，双手抡柲，向前力劈，此为虚实互用法。与回马枪亦复相似。”

钉壁 戟法。指以戟左右攻敌的方法。《十八般武艺全书·戟法》:“钉壁，……用戟内，从左面向敌人右腰部横筑一下，然后转手，将戟翻向右方，向敌人左腰横筑一下，此为左右并攻之法。

挑击 戟法。指以戟柄由下向斜上挑击的方法。《十八般武艺全书·戟法》:“挑击，……两手握于柲之中央，起夹花，身体随花旋转，盘至右方时，用柲向左斜上方挑击，盘至右方时，向左斜上方挑击。”

持复 汉魏间称手持双戟的武艺为“持複”。《三国志·魏书·文帝纪》裴松之《注》引曹丕《典论·自叙》:“余少晓持複，自谓无对;俗名双戟为坐铁室，镶楯为蔽木户。后从陈国袁敏学，以单攻複，每为若神，对家不知所出。”

斜勒 戟法，《十八般武艺全书·戟法》:“斜勒，……用援之内刃，钩住敌人之后，勒之使倒，而顺势擒之之法。”

截勒 戟法。指截勒的合称。《十八般武艺全

书·戟法》:“截勒，……使戟向外宕出三四尺，即乘此间隙之会，转手使援向左。然后用柲回截击，如敌人已过戟胡,亟退后一步,用胡上向外之刃,勒取敌人。”

横砍 戟法。指取对方中下盘的戟法。《十八般武艺全书·戟法》:“横砍,……注全力于戟胡,转手使胡向右。然后即用胡刃,向右猛砍,戟之部位,略带下斜势,如大刀中之砍法相似。此为取敌人中下二盘之势。”

横刺 戟法。指取对方上盘的戟法。《十八般武艺全书·戟法》:“横刺，……左手执戟,进前二步，同时用右手接住，起一盘头，然后向右一宕再向左方用援横刺，取敌人上路，身直立向前，头部偏左，目注于援，戟斜上出，比肩略高，援左内右。”

翻刺 戟法。指刺戟的一种。《十八般武艺全书·戟法》:“翻刺，……先复双手至原握处，起大盘头夹花，转身略作后退状,先撤左手向后一幌,复原转回戟柲,转援向右外,从右翻身，向斜下方猛力劈刺。”

狼筅

狼筅六势 明戚继光根据临战经验总结出来的六个狼筅基本用势。其《纪效新书》卷十一《狼筅总说篇》云:“凡用狼筅，……要择力大之人能以胜此者，勿为物之所使。夫然后以牌质蔽其前，以长枪夹其左右，举动疾齐。必须叉钯大刀接翼。然筅能御而不能杀，非有诸色利器相资，鲜克有济兵中。”六个狼筅用势是：中平势、骑龙势、钩开势、架上势、闸下势、拗步退势。狼筅功用主要在阻挡敌方攻杀以掩蔽自己，故六势主要在防不在攻。

中平势 狼筅技法。此势主要用于防守。《纪效新书·狼筅总说篇》:“中平势，此势前弓后箭，阴阳要转，两手要直，推步如风，天下莫敌。”



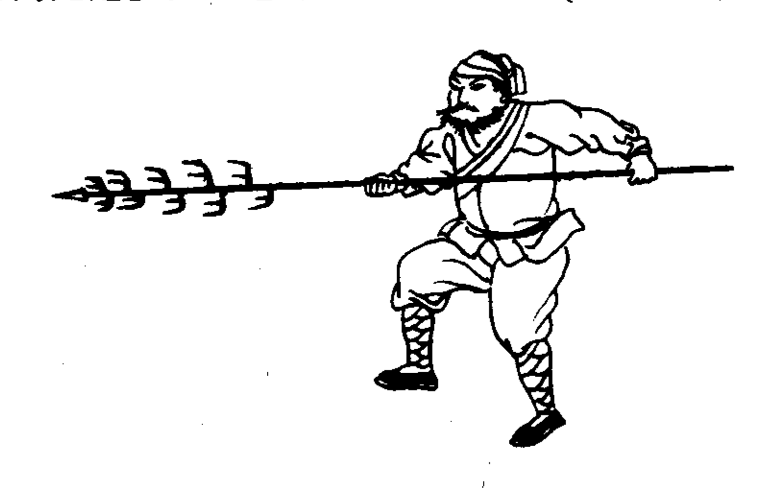
中平势

拗步退势 狼筅技法。此势主要用于防守。《纪效新书·狼筅总说篇》:“拗步退势,直进直出君须记，站住即是中平势。高低左右任君行，切挫钩闸毋轻易。



拗步退势

闸下势 狼筅技法。此势主要用于进攻。《纪效新书·狼筅总说编》:“闸下势，闸势缘何要掣脚，掣脚乃是起步法。连身坐下向前冲，上面不着下面着。”



闸下势

钩开势 狼筅技法。此势主要用于防守。《纪效新书·狼筅总说篇》:“钩开势，钩法由来阻大门，小门挫下向前奔。若还他使低来势，闸挫凭君利便分。”



钩开势

架上势 狼筅技法。此势主要用于防守。《纪效新书·狼筅总说篇》:“架上势，枪打高来须用架，架

时管上又管下。阴阳反覆脚如风，铁柱金刚也戳怕。”



架上势

骑龙势 狼筅技法。《纪效新书·狼筅总说篇》“骑龙势，闭门之法上骑龙，下闸高擎大有功。误若当前披一下，劝君眼快脚如风。”



骑龙势

钯

三花盖顶 钯法。指钯的击法。《十八般武艺全书·钯法》：“三花盖顶，……收钯起一大盘头，折钯使齿向下，盘过顶门时，先向正中一筑，次左右各一筑。”

双手托山 钯法。指防守之势。《十八般武艺全书·钯法》：“双手托山，……先向下略一平压，然后泛起，着力上托，钯头在右，钯身略左斜，钯齿向外，头部后仰，目上视。此为抵敌之法。”



双手托山

乌龙扰江 钯法。指舞钯的技法。《十八般武艺全书·钯法》：“乌龙扰江，……将钯从右斜上方，折向左下，然后从背后宕出，翻向右斜下方，折右从宕出，再翻向左，如此翻覆行之。以三次为止。”

五雷击顶 钯法。为最猛之法。指劈钯之法。《十八般武艺全书·钯法》：“五雷击顶，……钯向后，再虚作一左播，以乱敌人之目，然后翻向后面，右手拢靠左手，尽力向正中猛力筑下。”

吐钯 钯法。钯尖平放，右手稍松握；左手握钯把下段，旋转向前刺出。钯尖在刺出过程中，正好旋转一周。

压钯 钯法。双手握钯，钯尖平放，以钯钗由上向下压，力达钯尖。压钯一般压至钯把中段挨于大腿上，钯身接近水平，钯尖略高。

怀中抱月 钯法。指钯的挡格方法。《十八般武艺全书·钯法》：“怀中抱月，……收钯直竖，左足拢上一步，两手握把，右上左下，如抱物状。用旋步从右转身一周，此盖以钯柄挡格敌械之法。但把柄须举出胸圆之外，否则即为无用。”

拦击 钯法。指用钯柄横击之法。《十八般武艺全书·钯法》：“拦击，……将右手移握钯柄上端，离钯约三尺，左手亦须跟进，离柄末亦约三尺，然后进步，用柄从横侧捲人，向敌猛击。此为攻人上路之势。”

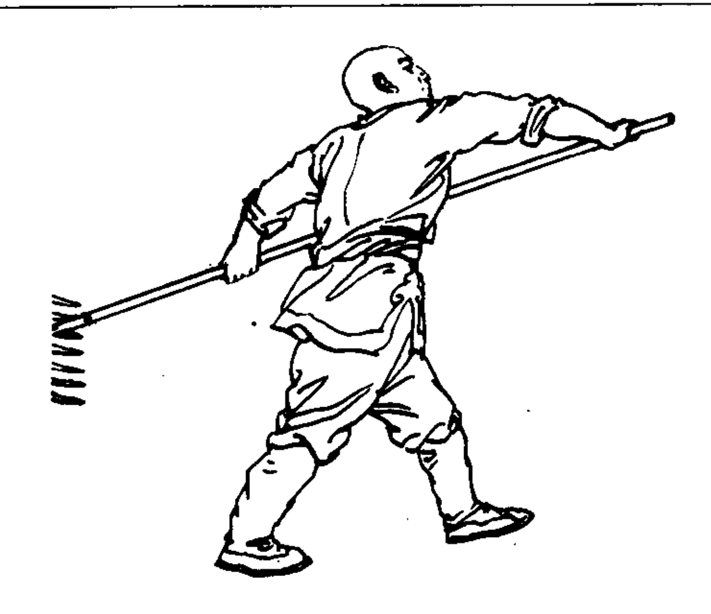
拍钯 钯法。双手握钯，钯尖立放；以钯钗向外横击；下钯不离腰；力达钯尖。由右向左横击，称“左横拍”；由左向右横击，称“右横拍”。

刺钯 钯法。双手握钯，以钯尖向任一方位直戳，均为“刺钯”。钯尖立放，为“立刺”；钯尖平放，为“平刺”。根据刺击方位不同，分为：前刺、后刺、下刺等。

拨草寻蛇 钯法。指探拨之中结合剔法。《十八般武艺全书·钯法》：“拨草寻蛇，……利用钯柄，钯柄下卓，向左右徐拨提中，向前剔去。”

单提筑 钯法。指诈逃击敌之法。《十八般武艺全书·钯法》：“单提筑，……收钯后撇开左手，向左斜上方发一枭掌，乘势转身，右手单握钯柄中段，由右斜下方，向后猛筑，此为诈逃击敌之法。”

宕播击 钯法。指取敌中路之法《十八般武艺全书·钯法》：“宕播击，……将钯向上提起，至平腰为止，然后先向左一腾步，成左侧弓步，同时用钯之旁鎚，向左宕击，连起右腾步。如上法用旁鎚向右宕击，此为取敌人中路之法。”



宕攞击

持钯 钯的握持方法。一手虎口向钯钗，五指卷屈握住钯之上把段。持钯多用于套路的起势和收势。一般右手持钯。

握钯 钯的握持方法。两手虎口均向钯钗，手心相对，五指卷屈；一手握钯之上把段，另一手握钯的下把段。一般右手握上把段。

铁牛锄地 钯法。指取敌下盘之法。《十八般武艺全书·钯法》：“铁牛锄地，……将钯在肩旁画一圆圈，从上斜方向下猛筑，势须带斜，不可径直。盖取敌人之下侧面也。”

倒曳牛尾 钯法。指举钯横击之法。《十八般武艺全书·钯法》：“倒曳牛尾，……翻身向后，急飞腾步，钯撇于后，钯齿向右，追足步立定之后，以右向左方横筑。”

朝天一炷香 钯法。指防守之法。《十八般武艺全书·钯法》：“朝天一炷香，……右足开一步，屈成右侧弓步，同时收钯上举，右手握钯之中段，屈置肩际，右手则握末端，屈置腰间，钯直竖齿向外。此格敌诱敌之法。”

锁钯 钯法。双手握钯，钯尖立放；以钯尖由下向斜上刺，钯尖高与喉平，钯把触地，钯杆与地成45°角。锁钯一般用跪步。

舞花钯 钯法。双手或单手握把中段，使钯贴近身体舞动成立圆、或平圆、或斜圆。一般有体侧立舞花，脖花，胸背花等。

撞钯 钯法。指用钯齿直撞之法。《十八般武艺全书·钯法》：“撞击，……右手亦握钯柄，抡花一圈，向后略退作缩势，然后猛力前冲，全身向前，足作右前弓步，钯齿向下，钯柄末端帖肘腰际。”

撩钯 钯法。双手握钯，钯尖平放，以钯钗由下向上撩击；下把不离腰；钯尖高与肩平；力达钯尖。

撞擂击 钯法。指用钯齿撞击，用钯柄擂击对方的动作。《十八般武艺全书·钯法》：“撞擂击，……左足向外出一步，上身转左，成左侧前弓步，将钯往里一缩，向左作撞击，钯齿向下，乘其余势，收转身躯，成右前侧弓步，顺手用旁鎚向右擂击。”

横筑击 钯法。指用钯齿向侧横击。《十八般武艺全书·钯法》：“横筑击，……收回钯柄，侧转钯齿向左，腾步转身，乘迅疾之势，顺手用钯齿向左侧猛力筑去，取上中二路皆可，视敌人之所在而定此。为虚实相生之法。”

翻身探海 钯法。《十八般武艺全书·钯法》：“翻身探海，……将钯泛至斜上方，……用钯猛力向左斜下方筑击，此系瞻前顾后之法。”

翻撞击 钯法。《十八般武艺全书·钯法》：“翻撞击，……先将钯向左一宕，用绞步，然后起右腾步。转手用钯向右方猛力撞击，变绞步为右侧弓步，身体向右，钯头向上，此乃取敌人上路之法。”

笔挝法

飞隼穿云 挝法。《十八般武艺全书·笔挝法》：“飞隼穿云，此为攻人上盘之法，……用笔取敌太阳穴。”

开山势 挝法。前劈法。《十八般武艺全书·笔挝法》：“开山势，……猛力向正前方劈去。笔尖向下，挝背向右，力取人顶门之势。”

冲天刺 挝法。指上刺之法。《十八般武艺全书·笔挝法》：“冲天刺，……用单手提挝，使挝头略略点地，须势转身，作格枪势，然后运足全力，翻身抡挝，向左斜上方刺去，主力在笔尖，故挝背向下。”

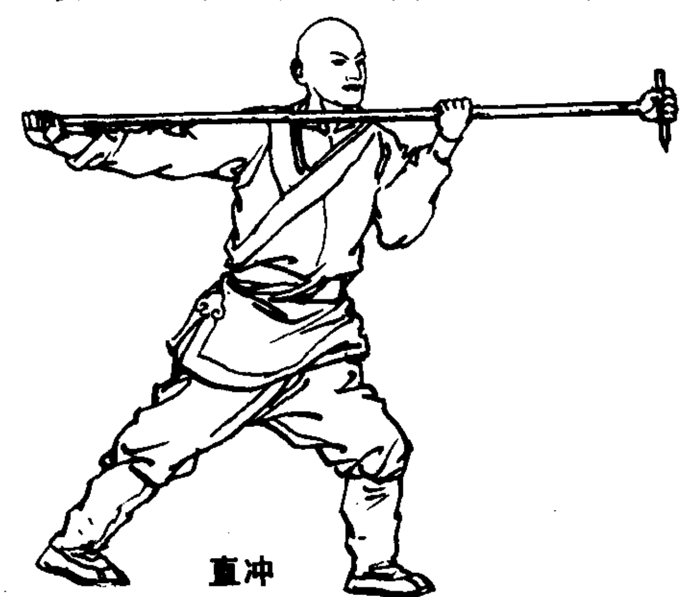


冲天刺

后宕捶 挝法。《十八般武艺全书·笔挝法》：“后宕捶，……此与回马枪相似。将挝抽回，左臂斜垂，紧贴挝柄，作拖枪势，转身向右，迈步前行，此为诱敌。敌如来攻，即注全力于左臂，向外略一宕，急向后搥去，亦可用笔尖横拦刺之，与回马枪异者，彼须转身前直刺，此则不必转身，须势向后捶刺也。”

吞龙势 拀法。指用拀之拳背取对方中路。《十八般武艺全书·笔拀法》:“吞龙势,此为起手法,与大刀先将拀向右一宕,卷入敌人左腰。再略抽回,向左一宕,卷入敌人右腰部,名为吞龙者。

直冲 拀法。指向前戳击。《十八般武艺全书·笔拀法》:“直冲,即徒手中之屈臂作势,伸拳击人之去,将拀收到极后,右手握处,紧贴腰部,左手握处,贴置右肋间,然后乘此收回之反力,向前直冲,始能着力,此法宜攻人上中两部,不宜用于下三路。”



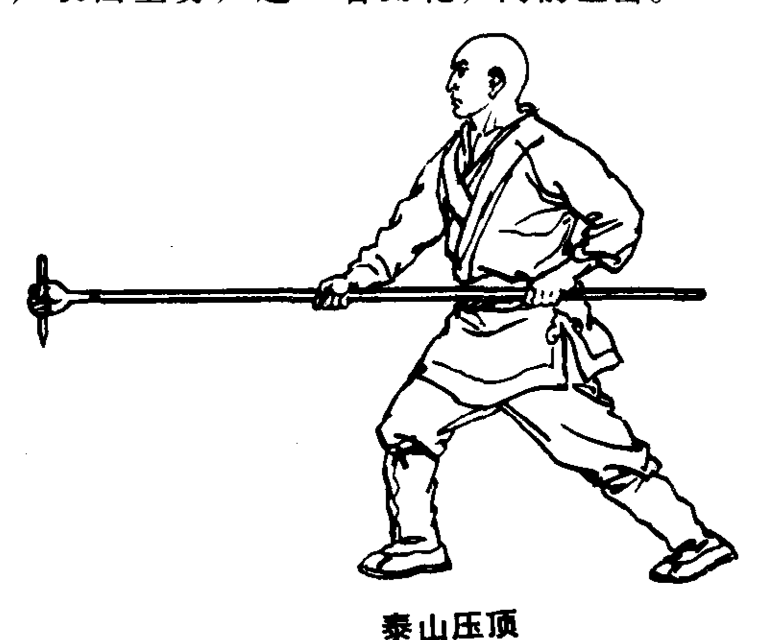
直冲

侧冲刺 拀法。指冲捶和拦刺的合称。《十八般武艺全书·笔拀法》:“侧冲刺,此为虚实相映法,先用冲捶,向侧攻敌,故逐彼使向旁闪避,再用拦刺袭之……同时两手复际阳势,向左侧后一冲捶,若敌左避,须势用笔拀刺之,若向右避,逆势转手拦刺之,主力在笔尖。”

披袍献甲 拀法。指前后有敌,舍强攻弱之法。《十八般武艺全书·笔拀法》:“披袍献甲,……,向左右起夹花,至右前方时撤开左手,右手单提笔拀,从右下向后方击去,击时仍用拀背。”

毒蛇入洞 拀法。指攻对方中盘之法。《十八般武艺全书·笔拀法》:“毒蛇入洞,将笔拀略提起,向右上方画一大圆,卷下急转手攻敌左腰,如攻敌右腰,但须反向左方画圆耳势。”

泰山压顶 拀法。前劈法。《十八般武艺全书·笔拀法》:“泰山压顶,此法与开山势相似,此主力在拀掌耳,收回上势,起一右侧花,向前猛击。”



泰山压顶

短手捶 拀法。指横击之法。《十八般武艺全书·笔拀法》:“短手捶,……时用拀背从横击去。此法左右皆可行,取人中路之势。”

雷针劈木 拀法。指劈击之法。《十八般武艺全书·笔拀法》:“雷针劈木,……双手抡拀,向右斜下方或左斜下方劈去,主力在笔。”

截刺 拀法。指横刺,为上、中、下三路兼用之法。《十八般武艺全书·笔拀法》:“截刺,……用笔横刺之。盖此法可兼上中下三路之用也。”

撒手捶 拀法。指劈击后再施一横击之法。《十八般武艺全书·笔拀法》:“撒捶,……此为捶法中之长手。作一大盘头。沉下身体。落下笔拀。从旁捶去。此法亦左右可行。在对敌时三因势施耳。”

横扫千军 拀法。指扫击取敌下盘之法。《十八般武艺全书·笔拀法》:“横扫千军,……乘其下劈之势向侧面宕出,只须转手就地起扫卷入敌人下三路,拀扫以一周为度,不啻在地上画一绝大之平圆圈也,扫时笔尖宜向敌势。”

头法 泛指头、眼、项、齿等部的运动方法。

拔顶 八卦掌姿势用语。语见《八卦掌三十六歌诀》："空胸拔顶下榻腰"。其势头部端正、颈项竖直，似有一外力（意念）向上提拔头顶一样。

贯顶 太极拳术语。姚馥春、姜容樵《太极拳讲义》注："贯顶者，虚灵顶劲也。神贯於顶，始能提起精气，拿住丹田之气。"

竖项 八卦掌姿势术语，亦称"顺项"。指颈项竖直，端正不歪、似直立竖起一样。

倒项 传统用语。颈项不正、不直的意思。在武术中，被看作是技之大病。

顶头悬 太极拳术语。语出《十三势歌》："尾闾中正神贯顶，满身轻利顶头悬"。徐致一注云："顶头悬者，谓人之头顶当如悬于空中一般。"意同"虚领顶劲"。参见"虚领顶劲"条。

悬顶吊裆 传统用语。"悬顶"即提顶、吊顶，实为古之悬发，以意念使头劲向上顶提。"吊裆"即提裆，两腿用劲里夹，裆胯用劲外撑，而外形不改变。

提顶顺项 八卦掌姿势术语。指以似有绳索悬提头顶的意念，促成头部端正，颈项随之竖直的姿势。

虚领顶劲 太极拳术语，亦写为"虚灵顶劲"。语见于王宗岳《太极拳论》。是对头部姿势的要求。杨澄甫《太极拳说十要》云："顶劲者，头容正直，神贯于顶也。不可用力，用力则项强，气血不能流通，须有虚灵自然之意。非有虚灵顶劲，则精神不能提起也。"虚领，即虚虚领起，徐致一注云："虚领者，谓当用虚灵之意（即不用力）自引其顶。"

直项圆胸 南拳基本要求。直项指下颏里收使颈项挺直；圆胸，胸微涵，稍呈圆形。项直有助于胸背肩肘劲力合一，圆胸则有助于沉气实腹。

扣齿舐颚 太极拳用语。指练拳时，上下齿扣合，舌舐上颚。姚馥春等《太极拳讲义》列此为习拳八要之一。

亮喉 武术功架中的技病。又名"显喉"。指演练武术动作时，下颌抬起，喉头亮出。在传统武术技术规格中，被视为大忌；在现行的武术套路竞赛中，也属扣分之列。

眼法 武术技法之一类。即套路演练和攻防实战中眼神运用的方法。是通过头颈的转动、目光的聚注与上盘技法共同体现的。眼为心之窗，身之主，审势攻守皆赖之。张孔昭《拳经拳法备要·周身秘诀十二项》："眼者身之主，宜精神注射，破敌全凭之。故认腿认势皆赖乎眼也。兼视一身，上下相顾，前后左右相仿。"套路演练中，一般要求目随势注，眼随手动。技击实战中则要求二目相注，兼顾全身，手随眼发。战术中另有虚视实击，注上打下之法。眼法之于各家不尽相同，主要有注、随、环等。

太极拳眼法 练太极拳时眼睛与动作配合的方法。其主要是向前平视或注视，即在练拳时眼随手的运行而向前平视或注视。凡动作转移变化时，眼都要向预定前去的方向远处前视，然后身法、步法、手法跟上协调配合，故曰"一转眼全身动"。"眼为心之苗"，"以眼传神"，"神聚于眼"。

南拳眼法 南拳眼法要求动时手眼相随，眼随手动，手随眼行；做到手到眼到，紧紧相随。静时眼盯前进方向。眼睛如蛇似鹰般锐利、威严和灵敏。同时还要求眼能传神，表现出精神贯注，勇往直前的气概。有些象形拳种，要求眼神与象形的动物一致，以眼传神，神形兼备。

长拳眼法 指长拳运动中眼与动作配合的方法。主要有注视和随视两法。①注视 练拳时，凡处于静态顿停之时，目光应凝聚注视正前方；在与人交手时，注视对方身械的某一局部。《少林拳术秘诀》："各家眼法，常有参差不齐之处，关中派谓与敌遇，宜先用眼光注其肩窝；洛派则谓先以眼视敌之胸膛；北派则谓注观敌之手尖或器物之端，须先凝注；川、黔、湘、楚等技家，则谓以己之眼光注射敌之眼光。"②随视 练拳时，凡处于动态的过程中，目光随着主要体现动作含义的手（或足）的运转而运转，即"手眼相随"、"手到眼到"。

眼功 锻炼目力的功法。分定活二类。传统功法主要有目瞪月亮、夜视（盯）香火、十字晃眼、顺逆旋眼、目注钱孔、随视悬球及捧水庠眼、棉球击眼、毛掸拂眼等。现代主要采用摆头定注、随势环转等方法。专门性眼功习练要求心静神聚，练前眼肌放松，练时尽量圆睁。练后做"∞"运气法以消除眼肌疲劳。

眼要毒 形意拳"八要"之一。指目光炯然，眼神逼人。《形意五行拳图说》云："眼要毒者，谓目光锐敏而有威也。毒字，即寓有威严疾敏之意。……神彩奕奕，光芒射人，是即所谓毒也。"

三观 眼法术语。上观、中观、下观的总称。旧时拳家根据对搏击实践的总结，认为与人对搏时，"上观其头，中观其膀尖，下观其膝盖"就能察知对手拳脚的攻击意图。

眼观六路 武术技击用语。眼，泛指感觉器官。六路，指前、后、左、右、上、下等六个方面。眼观

六路是指在与人格斗时，既要用两眼专注对方，还要利用眼的余光、耳的听力、皮肤对外周气流变化的感触等，环顾到周围的情况。

实法 眼功八法之一。用于散打和格斗中，其意系指眼神庄严、从容镇静，目盯对方，毫不胆怯。使彼知己本领在身，不敢冒犯。

波法 眼功八法之一。用于散打和格斗中，其意系睁大两眼，盯住对方，从容交战，巧用眼边上的微光偷扫对方薄弱环节或要害部位，乘机攻打。

明法 眼功八法之一。用于散打和格斗中，系指两眼睁大瞪圆，始终盯着对方的神色、表情、手足、招法，敏接其势，疾起还击，灵活机动，无不胜。

顾法 眼法术语。指两眼环视四周，顾盼各方。《鞭枪大战》注："我持械居中，'顾'盼指麾，前后照应，四面应敌之'顾'法也。"

虚法 眼功八法之一。用于散打和格斗中，其意系指两眼故意丧神，显示出害怕欲逃的样子，以麻痹对方，俟机进攻，疾速接之，出其不意。

眼功八法 少林拳眼法。指明、暗、虚、实、暴、瞑、波、眯。主要用于散打和格斗。手之劲，足之弹，皆有眼目映于心，报于脑。眼法歌诀：眼似闪电、脑随眼变，耳听四方，全身尽眼，眼到手到，以眼注眼。

眯法 眼功八法之一。亦称诱法，即外弱内强。故意两眼失神疲眯，似睁非睁，似闭非闭，使对方错误地判断而盲目进攻。乘机取其薄弱环节，或失足失手之处，巧攻取胜。

暗法 眼功八法之一。用于散打和格斗中，其意系指表其明，使其暗；表面上眼视其对方明处，实际专找对方不备之处或薄弱环节，突然袭击对手，使其措手不及。

暴法 眼功八法之一。用于散打和格斗中，其意系横眉怒目，死盯对方，以虎眼之势，压倒对方乳羊之力。

瞑法 眼功八法之一。指散打和格斗中，两眼虚示为昏花欲眠状，一俟得机，突然攻击。

腕法

腕法 拳术中手腕的用法。主要有抖腕、扣腕、旋腕、塌腕、缠腕。

展指舒掌 太极拳术语。对指掌的一种重意不重形的意念要求。其做法是，出掌临结束时，要有手指微张和掌心微突的意念。在收掌时则要有相反的意念。

旋腕转膀 太极拳术语。亦写作"转腕旋膀"。指练习太极拳时，手臂要螺旋似地旋转伸出、旋转收回。而且，要使这种旋转依关节之序，逐步传递、逐步转旋。即：手腕先旋，随之肘旋，再使膀旋；或反之。

螺旋掌 八卦掌掌臂方位用语。指臂外旋，屈肘上举；五指分开，小指外侧对向面部，掌心向外，掌指向上一类的动作。

塌腕 拳术术语。亦称"坐腕"。指掌指向手背侧屈曲时腕关节伸的形态。例如，立掌前推时的手腕形态，即为"塌腕"。

脱肘 太极拳禁犯病之一。即臂肘下垂而无力。许禹生《论内家拳与太极拳禁病相同之点》一文中说："脱肘；脱者亦言臂弯无力，俨若脱节也，上肢肘处等于下肢之膝，腿弯软则下肢无力，臂弯脱则上肢力难脱手。"

肩肘腕法

肩肘腕法 泛指上肢各关节的运动方法。

沉肩 技法术语。肩带肌充分放松，使肩锁关节自然沉落。冲拳、抬臂及站立姿势均要求之。

沉肩坠肘 武术术语。太极拳、八卦掌、形意拳等拳种以此为重要法则之一。沉肩首须放松两肩关节，不使其耸起；进而以意识舒展肩部肌肉和韧带，使两肩向下沉坠，同时微微向前合抱(即微前扣)。坠肘是肘尖常有下垂之意。除肘部须高于和平于肩部的动作外，肘尖都应垂朝下方。

松肩沉肘 八卦掌姿势术语。亦称"沉肩坠肘"。指肩、肘关节向下松沉。姜容樵《八卦掌》注："松肩是使两肩向下松沉，在锻炼时不要向上耸肩；沉肘是使肘部经常保持着向下沉坠，在锻炼时必须屈如半月形。"

耸肩 又称"扛肩"、"端肩"。演练中，肩膀上抬。一般被视为技术上的弊病。

脱肩团胛 南拳基本要求。脱肩指两肩有意识地向下沉坠，似将肩向下脱卸；团胛指肩胛骨向前微合，形成团状。脱肩下沉，能助长臂肘的劲力，团胛前合，能使背紧，有利于前胸的涵虚。

两膊相系 太极拳术语，是对上肢动作的要求。沈家桢、顾留馨《陈式太极拳》释："两膊相系就是在运动时，两只臂膀好象有一根绳子相互系住一样，当一臂动时，另一臂亦能在使绳子基本上维持绷紧的条件下跟着运动。也就是说，要使两臂内始终含有掤开的掤劲"。

溜肩合腕 通备拳诀要之一。溜臂，指松肩两膀垂沉；合腕，指手腕弧形合扣。

身法

身法 武术技法之一类。身法以活为要，以明阴阳

变化为妙。明戚继光《拳经》:“学拳要身法活便。”张孔昭《拳经拳法备要·少林寺短打身法统宗拳谱》:“身法为良,乃明阴阳相生之妙也。”身法以腰为轴,须腰、腹、胸、肩、背各肌群协同体现,各家泛用亦不尽相同,主要有伸缩开合,闪展俯仰,拧转翻挫,冲撞挤靠等。

长拳身法 长拳运动中身躯变化运用的方法。依靠腰腹、肩背等肌群的协调用力与四肢动作共同体现。主要方法在吞吐、闪展、冲撞、挤靠、俯仰等。

太极拳身法 练太极拳时以腰为轴,配合四肢活动的方法。身法要求既立身中正安舒,又伸缩收放,旋转自如。身法靠全身主要关节运转,肌肉协调收缩,以意带动,“形神合一”来实现。它要求身体各部做到头要“虚领顶劲”,颈要自然竖直,肩要松沉,肘要沉坠下垂,胸要舒松自然,背要舒展伸拔,腰要自然松直,脊要保持正直,臀要收敛;胯要松,膝要伸屈自然柔和。

畅胸实腹 八卦掌用语。“畅胸”是通过肩锁关节向下松沉,两肩微向前合,胸肌亦向下松沉,促成胸腔上下径放长,胸部由前挺微微含回的宽畅形态。“实腹”是在腹式呼吸过程中,气沉丹田促成横膈膜向下运动,使小腹产生的充实感。

挺胸收腹 长拳姿势术语。挺胸:指胸廓自然向前挺出。收腹:腹壁自然后收。挺胸收腹是长拳静止拳式的身型规格。要做好这一形态,须注意头顶项直、两肩微后展和塌腰落胯等技术环节。

含胸拔背 武术术语。太极拳、形意拳、八卦掌等拳种对上体姿势的基本要求,并以此为重要法则之一。“含胸”,是肩锁关节放松,两肩略向前扣,促成胸部略微内涵的姿势。含胸时胸部有宽舒的感觉。拔背,是背部肌肉往下松沉,两肩中间脊骨(颈下脊椎第三根脊骨)鼓起上提并略带往后上方拉起,促成两臂略为伸长的姿势。拔背时背部皮肤有绷紧的感觉。

虎抱头 ①形意拳技法要领。属身形六式之一。指两臂屈肘置于体前正中之式。孙禄堂《形意拳学》云:“虎抱头者,两手相抱有虎离穴之式也”。②内家拳招法,黄百家《内家拳法》列“虎抱头”入“应敌打法色名”中。

熊膀 形意拳技法要领。属身形六式之一。取熊有沉肩竖项之长,用以要求练拳时身形要沉肩圆背、竖项顶头。

撇肚 传统用语。即鼓腹,为腹肌松弛、塌腰蹶臀所致。或称“腆肚”。亦为步型、身型之弊病。参见“翻臀腆肚”条。

实腹 技法用语。指小腹充实圆满的感觉。“实腹”的关键是“气沉丹田”。意识引“气”入丹田时,小腹内内气鼓荡,腹感充实;“气”沉到丹田时,横膈膜下移,小腹亦有充实感。此外,沉气时,胸背肌肉向下松沉,有外向前合之意,也使小腹部在放松状态下极为充实。

空胸 八卦掌姿势术语。指两肩下松微扣,胸部宽舒,气息通畅,空而不实的姿势。

弝背 八卦掌姿势用语。其势是通过两肩下松、微向前扣,使背部出现微圆状(即“圆背”)。名其为“弝背”,暗含以两手为弓梢,以背为弓弝等意。

护肫 太极拳术语。肫,指胃部。《武式太极拳》云:“两胁微敛,取下收前合之势,内中感觉松快,谓之护肫。”

腰法

腰法 武术技法之一类。泛指腰部的运动方法。腰是贯通上下肢体的枢纽。腰法关系着动作的完整性、协调性。主要腰法包括:立腰、折腰、直腰、塌腰、坐腰等。不同拳种也有不同的腰法,如太极拳中的松腰、南拳中鱼法、长拳中的挺胸塌腰等。

直腰 武术术语。即躯干伸直,腰部与上体保持垂直。如:“挺胸直腰”;“顺肩直腰。”

立腰 现代术语。意即躯干在完成某一动作的刹那间,躯干要伸直,腰部与上体保持垂直。如:“挺胸立腰”;“顺肩立腰”。其意与“直腰”同,唯“立腰”强调身体挺立,以别民间视“直腰”和“腰直了”为弊病之意。

塌腰 动作规格术语。即腰椎前突,塌凹成反弓形。马步、燕式平衡、望月平衡等动作多有此讲究。

折腰 传统用语。即腰部弯曲不直。多与挺腹、翻臀相联。腰为连接上下肢体的枢纽,腰部动作被看作中盘艺业的关键,又是评价技艺优劣的根据。折腰则断劲,断劲则不通,更无法主宰上下肢,因被看作是“技之大病”。

松腰 太极拳术语。意指放松腰部肌肉,使之毫无僵劲,运转自如。松腰时要注意“沉”,使气不上浮;还要注意“顶头悬”的要求,以避免腰部过于松软,出现内凹或外凸的弊端。

板腰 传统用语。即腰部下塌,挺腹翻臀。民间拳师多用此语。板腰不利于以腰为主宰、连接上下肢体,故被看成是技病。

拿腰 传统腰功用语。上体保持正直,腰腹部在垂直轴上向内或向左(右)陡然吞进称拿腰。流传在我国北方的通备门、二十四势通臂等流派中均有拿腰这一用语。

收腰 腰部发劲方法。在上体充分伸展时,腰肌之一侧或两侧突然收紧,使腰部下缩并向内凹。多用侧门防守和降势动作。

坐腰 拳术发劲方法之一。腹腰肌快速向内下收缩，使身体向下蹲坐，同时吐气发力。此劲常用于塌掌、扑按等势。

挫腰 腰部发劲方法。一侧相对固定，另一侧突然用力向前挫动，同时紧腹吐气。此劲常用于挫掌、肩撞等势。

抖腰 蛇拳身法。套路演练时，腰部在身形变化中连续抖动，或升或降或俯仰。有晃抖、旋抖之分。见“蛇拳”条。

挺胸立腰 长拳技术要领。站立时收腹并做胸式呼吸而使胸部挺起；通过梗颈使脊椎向上抻提而腰椎随之立直，腰肌适度紧张，以保持身体姿势挺健。

松腰坐胯 马步桩要领。腰部肌肉放松，两胯微向后坐屈，以免跪膝、翻臀。

拧腰顺肩 长拳技术要领。冲拳或推掌时，同侧肩尽量前顺，腰向对侧拧转，对侧肩相对制动，使背、肩、臂成一直线。旨在于加长进击距离。

腰为主宰 太极拳术语。指腰部在太极拳运动中居于支配其他肢体运动的地位。《十三势论》“其根在于脚，发于腿，主宰于腰，行于手指”。腰部是上下体转动的枢纽，以腰动带动四肢，能较好地体现太极拳“上下相随”、“腰为车轴”的特点。劲力的外发亦是先由转腰旋脊，上经转膀旋腕而形于手指，下经转腿旋踝而形于足趾，螺旋缠绕地体现出太极拳“力由脊发”的特点。此外，腰部运动时左右腰隙交替抽换，是下肢分清虚实的关键。

回身 八卦掌术语。亦称“掉身”。指身体回转180°的动作。例如，由左顺势错步站立，左脚扣步，右脚摆步成右顺势错步站立。此时身体的转向动作即称“回身”。

长身 八卦掌用语。与“坐身”相对。指身体和重心向上移，以及向前伸这两类动作。例如，由屈膝下蹲变成伸膝直立，由半马步前移重心成弓步。

闪身 身法术语。指步不动，仅靠腰胯的左右转旋，以侧身避敌攻击；或坐胯松腰后引，使敌力难及的身法动作。《鞭枪大战》注：“侧身避敌，瞥然远引，曰‘闪’”。

正身 八卦掌术语。指身体正面，正对前进（或进攻）方向。曹钟昇《曹氏八卦掌谱》云：“正身乃身与面正向敌也”。

龙身 形意拳技法要领，身形六式之一。取龙有折身之能，用以要求练拳的身法，应以能屈伸拧转为佳。孙禄堂《形意拳学》云：“龙身者，三折之式也”。

仰身 身法用语。泛指上体向后仰的身形动作。如“仰身平衡”。

直身 长拳身法用语。指全身挺直。直身须头顶项正，下颏微回收，挺胸塌腰，立胯并膝。长拳套路的预备势和收势，即为“直身”。

坐身 八卦掌用语。与“长身”相对。指身体和重心向下移，以及向后缩这两类动作。例如，由直立变成屈膝下蹲；由弓步后移重心成半马步；均为“坐身”。

束身 形意拳身法术语。指肢体屈曲回缩。《拳意述真》：“束身，非拘也，是将身缩住，内开外合”。所谓束缩是相对于伸展而言。练习时，由高缩到矮，要有缩入地下之意；由前缩到后，要象猛虎坐洞一般。还要有身缩劲蓄之势，一旦得机，即舒身发劲。

俯身 身法用语。俗称“爬身”。泛指上体向前俯的身形动作。如“海底针”。

斜身 身法术语。指以身体的正斜面（即左前部或右前部）对进攻方向的动作和姿态。

侧身 身法术语。指以身体侧面对进攻方向的动作和姿态。

拧身 身法用语。指躯干向左右扭转的动作。做此动作时，要注意松腰松胯。

折叠 长拳身法。以腰为折线，使肢体两端叠拢，背部肌肉绷紧。要求做到“折如弓，发如箭”，柔而有刚。腰功好者可做反折(弓)。折叠须与弹放结合，与攻防动作相联。

贴身 散手术语。指两人对搏时，靠近敌身进行攻防的技法。此法有助于发挥肘撞、肩靠、臀打、膝顶等着法的进攻威力。

粘身 拳家术语。贴近对方身体而乘之。张孔昭《拳经拳法备要》：“粘身：与人对敌之时，须要平心舒气。敌人一动时，则以脚踏进，更以我之手肩，粘住敌人肘边，转身一齐着力，则人自难逃闪矣。”

掉身 八卦掌术语。同“回身”。

滚身 八卦掌技法术语。指与敌对面而立时，通过两脚连续向对手外侧上步，并随之回身成我正面对敌侧面的技法。例如，对方以左手向我正面击来，我即向对手左侧上左步，使对方左手击空于我左侧，紧接向前上右步，左回身成我身体正面对敌左侧。

靠身 身法术语。指躯干向某方向侧倾的动作。例如，肩靠、背靠等皆属靠身类动作。

横身 身法术语。指面对进攻方向，向侧面移开自身手足的动作。曹钟昇《曹氏八卦掌谱》云“横身乃正身之手足向左或右展开或走过也”。

翻身 身法术语。指躯干由前俯状转旋360°仍成前俯状的动作。分正翻身、反翻身两种。“正翻身”指翻身前先动之脚经身前盖回落步，而后再转体者为正

翻身。"反翻身"指翻身前先动之脚经身后倒插落步，而后再转体者为反翻身。

收放 ①长拳身法。吞胸收腹裹身，同时蓄力藏势，继之展体伸腰吐胸，发力放招。要求收时缓柔，放则疾猛，含展分明。②指拳法之伸收蓄发。

鱼法 身法之一。亦称"摇头摆尾"。在进攻和防守时，身似水中游鱼。来随来，走随走，力化力，力得力，自然随意。

虾法 身法之一。亦称"退身法"。仿效虾在水中退缩顾盼之势，退中有守，守中兼攻。南拳中有"虾退狗宗（纵）身"说。

撞靠 ①长拳身法。套路演练中，下盘不动，以肩、背向侧或向后突然用力摆动。②近身打法之一。在双方身体接近时，以头、肩、肘、膝、臀、胯突然发力撞击对方；当身体贴靠时，则以胸背向前或向后靠打。

吞吐 身法和劲道运用的表现形式。一般缩为吞，伸为吐。也有称收为吞，发为吐；合为吞，开为吐者。吞与吐是指中上盘动作而言的。如含胸拔背为吞，或称"吞胸"，反之，由吞而发为吐。吞吐在各家拳法中均有所讲。通备拳论有："吞吐伸缩，虚实往还"的诀要，同时还有吞吐劲。

胯膝足法 泛指臀胯、膝、足的运动方法

翻臀 传统用语。亦称"撅臀"。即臀部向后上翻撅。在武术技术规格中，视之为技病。传统拳种尤为如此。

敛臀 武术术语。太极拳、形意拳、八卦掌等拳种以此为重要法则之一。"敛臀"是使臀部稍作内收，不向后撅之意。具体做法是："尽量放松臀部和腰部肌肉，轻轻使臀肌向外下方舒展，然后再轻轻向前、向里收敛，就象臀把骨盆包起来，又象用臀把小腹托起来那样"（顾留馨《太极拳术》）。

溜臀收肛 八卦掌姿势术语。指通过臀肌向外下方舒展，然后再轻轻向前、向里收敛，同时微微收提肛门部位的括约肌形成的臀部溜圆姿势。

落臀挺膝 长拳技术要领。做弓步时，后蹬一腿之膝关节须挺直，臀部下塌同时正髋，以使步型稳健。

翻臀叠肚 燕青拳姿势用语。翻臀：指臀部后突上翻。叠肚：指小腹回收并上提，似有将横膈膜上卷回叠之感。翻臀叠肚是燕青拳静止拳式的身型要求。做好这一形态的要点，在于头顶项直的同时，通过塌腰使腰脊向前弯屈，后腰部向前凹陷。

收肛 拳家劲力用语，又名"提肛"、"闭地户"。即收缩肛门扩约肌。

尾闾正中 太极拳术语。语出于《十三势行工歌诀》："尾闾正中神贯顶"。指练习太极拳时，无论动作如何进退、旋转，手足如何伸缩、变换，脊椎尾段都要端正不倾。达此要求的关键，在于练习时尾闾脊骨根微微向前托起丹田（小腹部），并使其方向随动作方向的变化而变化，始终保持脊骨根对准鼻、脐连线。

圆裆 ①太极拳术语。指练习太极拳时，裆部（即会阴部）要开圆，不可夹成人字形似的尖裆。练习时"两胯撑开，两膝有微向里扣的意思，裆自然能圆。即使两膝微向外分开，而两大股外往里合，胯根撑开，同样能够起到圆裆的作用"（顾留馨《太极拳术》）。②桩功用语。又称"全裆"。练马步桩功时，裆胯圆撑，气劲下注而肛阴上提。此练法益于固势和承受外力。

荡裆 陈式太极拳用语。指练拳过程中，马步的大腿低于膝，大小腿夹角小于90°；以及弓步前腿的大腿低于膝，大小腿夹角小于90°的错误形态。

调裆 太极拳术语。亦称"吊裆"。裆，指会阴部。调裆，指练习太极拳时，要略敛臀部、微缩谷道、虚提会阴。郝月如注云："两股用力，臀部前送，小腹有上翻之势，谓之吊裆"。姜容樵注云："调裆系拿住丹田之气，勿使外溢，谷道提起，如忍粪状"。

裹裆 太极拳术语。郝月如注："两膝着力，有内向之意，两腿如一条腿，能分虚实，谓之裹裆"（《武式太极拳》）。

扣裆 武术术语。指膝或脚向内裹扣。用以护掩裆部。亦为长拳弓步、虚步、提膝等动作之技术要领。

开裆 传统用语。指做弓步时，前弓一腿之膝向外撇，而使裆部敞亮。此式，在实战中裆部易被人击，套路中则身步不正。故为拳家所忌。

裆走下弧 陈式太极拳用语。指演练拳架过程中，变换虚实、倒换重心时，裆部要压住沿微向下的弧线形运动路线移动。

捌胯 长拳步型错误。亦称"开胯"。做弓步、跟步、麒麟步时，后一腿股骨外转，髋关节后撤而使裆敞劲散，步型不稳。

展胯 亦称"展髋"、"放胯"。做仰身点腿、侧踹、倒踢、后撩等腿法时，同侧髋前送，髂前肌放松而使胯展开，以增加点踹的长度和后踢的力度、协调性。

切胯 步型技术要领。亦称"裹胯"。做弓步、跟步、麒麟步时，后面一腿股骨闪转，髋关节前送，使胯向内裹靠。旨在护裆、正体。

收胯　腿法技术要领。亦称"抽胯"。做正踢、侧踢、斜踢、勾踢及弹（蹬）腿时，同侧胯向后抽撤，使骨盆保持水平部位并正对前方。旨在固势助劲。

坐胯　①武术术语。或称"坐髋"。为步型错误之一。做马步时，臀髋下坐，重心后移，迫使上体前俯，以维持平衡。②马步桩功训练要领。即力坐（注）于两胯而形不变,以求步固势稳。③不动胯。螳螂拳尝有"走腰不走胯"之说。

开胯　①武术练功用语。即开活两胯，操练髋关节的柔韧性和灵活性，配合腿法动作而灵活转使。主要方法有压、搬、摆、转等。以横叉能坐地者为"开"。②步型弊病之一。做弓步时，后蹬一腿之胯向外向后挒开，或称"放胯"。

坐腿　太极拳用语。两脚前后分立；前膝略弯屈；后腿屈膝松胯，重心后移，成为前脚虚、后脚实的形态。"坐腿"时要注意"敛臀"、"缩胯"。

𢪏膝　八卦掌术语。语出《八卦掌三十六歌》："扭步𢪏膝抓地牢"。𢪏（音gé）意为两手合抱。"𢪏膝"指两脚开立时，两膝内裹，着意靠拢至似挨非挨状。

撑膝　桩功用语。做马步时，脚、髋不动，两膝尽量向外撑开，以圆裆固步。桩功训练尤重之。另有要求扣膝者。

足心涵空　八卦掌术语。即脚心空。参见"三空"条。

鸡腿　形意拳技法要领，属身形六式之一。取"寒鸡觅食"时鸡腿为"独立之形"，"二鸡争斗"时鸡腿有"踩扑之能"。用以要求拳势步法在行进时要摩胫扣裆，落步时要拱爪踩扑。

拔跟跄镫　八卦掌步法中的错误动作。尹玉章《八卦掌简编》："放足要平，不准拔跟跄镫。"拔跟：移步时先掀足后跟，后起足前掌。跄镫：脚在原地碾转。八卦掌的步法要领要求行走时，移动足的脚底要平平离地，再使脚底平行于地面移动，然后平平落步着地。在转身变向时，要将足提起至脚底离地一寸左右，用扣步和摆步来完成转变方向的动作。

拔跟　武术术语。即脚跟提起。做弓步或踢腿时，后脚或支撑脚跟提离地面。在长拳技术规格中被视为技病或严重错误。

起平落扣　八卦掌步法要领。动步时，脚底要平平离地，不能先掀后跟，再起前趾。在绕圆走圈时，*外脚落步时要使脚尖扣向圆心落地。扣的幅度视所绕圈的大小而定。如圈大，扣步的幅度可少些；若圈小，扣步的幅度就要加大。

蹬脚摩胫　八卦掌步法术语。在绕圆走圈的行进中，后步前上时，脚要蹬地提起，贴近前腿的胫骨里侧前移。

掀掌　步型错误之一。又名"虎张口"。在步型中，凡将脚掌外侧翻起者即叫"掀掌"，尤指弓步的后脚。在传统的习惯中，"掀掌"与"拔跟"、"开裆"均视为严重错误。在现行武术套路竞赛中，均在扣分之列。

劲法　运用劲力的方法。概分三类，即刚劲、柔劲、刚柔劲。刚劲类主要有摧劲、冲劲、弹劲、崩劲、挫劲、横劲、劈掛劲、撞靠劲等；柔劲类主要有顺劲、化劲、走劲、捋劲、滚劲、沉劲、螺旋劲、缠丝劲等；刚柔劲类主要指一式多劲或一劲多变者。

靠劲　太极拳基本劲法。泛指通过肩、背、胯向外挤推的力。在推手过程中，当我身与对方贴身之际，采用肩、或背、或胯靠推对手的击法，即是靠劲的用例。

肘劲　太极拳基本劲法。泛指通过前臂转旋和肘尖发出的力。推手中，对方捋我时，我随势以肘尖击；或我一手沾其手，另一手臂屈肘旋压对方肘臂等，皆为肘劲的用例。

挒劲　太极拳基本劲法。是一种向外横推或横采的力。在推手中，多用以转移对方劲力方向，以及横推对手使其后仰倾跌。

采劲　太极拳基本劲法。旧写为"採劲"。是一种执着对方手或肘部由上向下牵引的力。太极拳之"海底针"势，即采劲的用例。

按劲　太极拳基本劲法。是一种向前、向下推捺的力。按劲用于推手，既具有捺压对方来力、使其向下而不能上犯的抑制作用，又有沾随其去而推掷之的进攻作用。太极拳手法中将两手向前（其间略经向下）的推按动作称为"按"。此式是按劲的基本用例。按须用腰腿劲，加以意气，眼神须注视按捺方向。

挤劲　太极拳基本劲法。是一种向前推排，逼迫对方不得运转的力。太极拳手法中将以小臂推击对方的动作称为"挤"。此式是挤劲的基本用例。其劲须基于腰腿劲，加以意气，并合另一手的助推力于一点。

捋劲　太极拳基本劲法。旧写为"攄劲"。是一种顺对方来势，由内向外或由前向后牵引的力。太极拳推手中，以捋劲改变对方来力方向，或疏散其劲使不聚于一点。太极拳手法中将一手沾对方腕部、一手沾对方肘臂部向自身两旁斜线牵引的动作称为"捋"。此式是捋劲的基本用例。其劲须基于坐腿、松臀转腰。

掤劲　太极拳基本劲法。是一种由内向外发的弹性力。身有掤劲，尤如气充周身、支撑八面。演势时，运用掤劲，动作表现为式正招圆，无一处凸凹。掤劲用于推手，既具有缓冲承接来力的捧架作用，又有沾随其去而掷之的崩发作用。太极拳手法中将以手臂捧架对方的动作称为"掤"。此式是掤劲的基本用例。其劲须基于腰腿劲，加以意气。

劲 ①强；有力。《战国策·宋卫策》："夫梁兵劲而权重。"《孙子·军争》："劲者先，疲者后。"②犹作"力"。民间劲、力多通用。③经揉练之力。武术界一般将经过后天反复揉练、并与武术技法相融合的肌肉力量称"劲"。这种劲善于变向，擅聚全身之劲发于一点，并能与武术技法紧密结合。

劲路 传统用语。即劲力走向。分斜、环、上、下、左、右、前、后等，俗称"劲走八方"。参见"劲力"、"劲道"诸条。

劲道 传统用语。即劲力特点与用劲技巧。主要指刚、柔、长、短等劲法在拳艺中的变化运用。参见"劲力"、"劲路"诸条。

寸劲 劲法术语。指距离攻击目标很近，或者动作接近终了的瞬间，才突然加速收缩肌肉，发出的短促、刚脆的爆发力量。"寸"喻指发劲距离之短，常以"沾衣发劲"述说此劲的发力时机。

化劲 武术劲法术语。①是一种弧形走化、外似柔软、内含掤劲的力。运用于化解对方的进攻动作。常见用例有两种：其一：改变对方劲路方向，使其力向我身旁而去。具体做法是以横化直。如对方从正面直线击来，我则向左、右或上、下走化。其二：粘随对方劲势，引其落空。具体做法是顺其来势，随其劲向，不丢不顶，引其落空。②形意拳系中把能随意变化的力称为"化劲"。孙禄堂《拳意述真》："拳经谓之拳无拳，意无意，无意之中是真意，是谓之化劲"。

内劲 武术劲法术语。指经过武术锻炼获得的一种能随意转换方向、变化大小的力。因其运转隐于内而不显于外，故名"内劲"。这种劲具有聚全身气力于一点的威力，亦称"整劲"。内劲锻炼注重以意识引导动作，以呼吸配合力的蓄发，从而提高神经中枢系统驾驭肌肉张弛的机能和以气催力的能力。

开劲 太极拳劲法术语。是一种支配肢体由内向外撑开的力。如对方以"双峰贯耳"击来，我用两手插入其两臂间向左右分开时所用的力，即为开劲。运用开劲时，不能仅以手臂硬开，须与腰腿劲和意气相配合。

长劲 太极拳推手的基本劲法。是在原有化、发劲力的基础上，继续伸长的力。它能加大化、发劲动作的幅度，使对方随之不及、化之不尽而受制。例如，太极拳四正推手的"按"、"挤"两式，均可附以长劲发之。让两臂蠕蠕出击，不断延伸，使对方愈退愈促。运用长劲时，要随其势，不丢不顶，有隙即进。还要注意保持自身中正，沉肩垂肘，用腰腿劲，以意气配合；切忌前倾后仰，左歪右斜。

引劲 太极拳劲法术语。粘随对方劲势，诱其节节深入的力。陈鑫《搗手十六目》："引，是诱之使来，牵引使近于我。"运用引劲时，要顺其势，促其长，从而引动对方重心。王宗岳《太极拳论》："左重则左虚，右重则右虚，仰之则弥高，俯之则弥深，进之则愈长，退之则愈促"。即运用引劲之要。

巧劲 灵活巧妙之劲。泛指以巧制胜之法。

发劲 劲法术语。泛指各种进攻性劲力的爆发过程。"发劲"的一般技法要诀是"蓄而后发"，"蓄劲如开弓，发劲如放箭，曲中求直"；"发劲须沉着松净，专主一方"(《十三势行功心解》)。劲力的传递要循"其根在于脚，发于腿，主宰于腰，行于手指"（《十三势论》）的行径。此外，还应敛气凝神、以呼气助发劲。

阳劲 即刚劲，外露之劲。向恺然等著《拳术·总论》中释："阳劲则字之颜柳也，笔笔须用中锋，易求其穿插布白之法。……阴劲以柔胜，阳劲以刚胜"。

阴劲 藏而不露的劲，与"阳劲"相对。向恺然等著《拳术·总论》中释："阴劲如习字之藏锋，圭棱不露……阴劲以柔胜，阳劲以刚胜。"

争劲 参见"滚钻争裹、奇正相生"条。

合劲 劲法术语。是支配四肢向内合拢的力。太极拳中"手挥琵琶"即用此劲。此外，合劲还含聚合之意，能使全身之气聚凝不散。发劲中含此劲，劲整而圆。运用合劲时，要注意外部姿势和内部呼吸间的配合。

问劲 太极拳推手术语。指两人搭手后，以动作探察对方劲力动向。王新午《太极拳法实践》注："不知敌动（劲）力之趋向，佯攻诈诱，使之明显发觉，借以明了其企图。或预拟路线而压迫引诱，使之入吾计划中而惩创之。此等攻诱压迫，谓之问劲，非以口问，系以心意感觉支配动作而问之也。"

走劲 太极拳推手的基本劲法。是一种边柔化、边退引的力。运用于化解对方进攻的动作。王宗岳《太极拳论》中云："人刚我柔谓之走。"陈鑫《搗手三十六病》："人以手来，我以手引之使进，令其不得势击，是之谓走"。运用走劲须注意随其来劲，或变其劲向，再顺其去向引之。他进一分，我退一分。毫不顶抗，也不离开。使对方毫不得力，处处落空。此外，还要注意以松腰转胯来加大走化的幅度。

抖劲 劲法的一种，指通过迅速转变腰胫的幅度和方向而发出的一种突如其来的爆发力。其特点是快速、力猛、动短、劲长。此劲经过训练，手、臂、肘、肩、背、胸、胯、腿等各部均可发出。强调未发时体松意静，发则意动劲疾。实战中多用于贴身靠打，演练时用于抖挑亮势。

沉劲 劲法术语。内功拳中用以维持正确姿势、降低自身重心的下坠力。此劲用于支配肩、肘、腕、腰等部位向下松沉，以达到沉肩、垂肘、坐腕、松腰等要求。发劲时，全身松沉，则步稳劲厚。运用沉劲时，要注意保持虚领顶劲，以意导气，以气导力。

听劲 太极拳推手劲法术语。指推手时感知对手劲力变化的能力。《陈式太极拳》注："所谓听劲，乃是由皮肤的触觉和内体感觉来探测对方劲的大小、长短和动向的意思。"听劲是懂劲的必由之阶，练习听劲须由学习沾黏劲入手。运用听劲时，应"先将己身呆力俗气抛弃，放松腰腿，静心思索，而敛气凝神以听之"(《太极拳刀剑杆散手合编》)。

冷弹劲 劲法的一种。即突然弹发的劲。以腰带动肩臂肌群发力，使拳掌陡然向前（或侧）弹点。其劲尚脆快，讲究出其不意，速发疾收。多用于点睛手、掸手、横崩拳等招式。劈挂拳、通背拳、螳螂拳等擅发此劲。

冷疾脆劲 擒拿之劲法。是一种快速的弹抖发放劲。多用于拿住后的发放或击打，也可结合裹缠法用劲，挫伤对方。

抽丝劲 语源于武禹襄《打手要言》："迈步如猫行，运劲如抽丝"句。指练习太极拳时，两手运劲要象抽蚕丝那样不紧不弛，不快不慢，沉稳徐缓地用力。

明劲 劲法术语。指显露于外的刚劲。练习时表现为拳紧步实，硬打硬进，落步有声。孙禄堂《拳意述真》："明劲者，即拳之刚劲也。"

定劲 太极拳劲法术语。王新午《太极拳法实践》注："将敌身上提或搬采，使其重心移动，脚跟离地，此时毫无所施其技，摇晃不自主，谓之定劲。"

拙劲 武术劲法术语。僵力、蛮力和呆力的总称。①僵力：在动作处于泛化阶段时，主动肌和对抗肌同时收缩产生的合力。这种力使关节僵紧，肌肉僵硬，动作不准确。②蛮力：不按照动作的用力法则，而一味用力所表现的猛力。它使动作不顺达，易断滞而不连贯。③呆力：不能因对方劲路的变化而变化的直力。常表现为对方直来则直顶，横来则横抗。

直劲 劲法的一种。即直接向前发出的劲。或称"前冲劲"。多为大肌群用力的直接展伸动作。力量大，变化少，发劲简单。讲究长打急进。多用于冲拳、推掌、刺剑、戳棍等招式。

背劲 太极拳术语。王新午《太极拳法实践》注云："敌力来时，吾由中途分截，使不能直达吾身，谓之背劲"。

活劲 劲法术语。与"死力"对。指一发即回，含蓄于内，能随意变化方向、大小的力。

顺劲 劲法术语。①附加于对手来势上同向力。王新午《太极拳法实践》："顺敌力方向引之，使其落空，而不以刚劲抗之，谓之顺劲。"

换劲 太极拳术语。即把日常惯用的直力以及僵硬呆直的拙力换成太极拳中的圆活劲。故有"劲走圆，力走直"之说。主要方法为：走架时强调"用意不用力"，尽量做到连绵不断；推手时要认真"听劲"粘走，避免犯顶、抗、瘪、丢四病。

调劲 亦称"顺劲"。拳架练熟后，由师傅给调顺劲路。

透劲 拳术术语。又称"透力"。指可以穿坚透韧的力量，是对攻击力量的高水平要求。演练套路中将通畅顺达的劲道也称之为透劲。

挫劲 劲法的一种。以腰之抖摆发力，使手臂沿垂直轴一侧突然向前挫劲。劲刚而短。多用于挫掌、掖掌、错（剉）刀等动作。通备拳、八极拳擅发此劲。

钻劲 劲法术语。①钻劲（音zuān）指支配动作直线穿行的力。例如手法中的"上穿"、"平穿"、"下穿"动作，即含此劲。②钻劲（音zuàn）指支配动作螺旋向前的力。例如形意拳中的"钻拳"、"横拳"动作，即含此劲。但"钻拳"读为"zuān拳"。象这类读音取①，含义取②的术语，还有"起钻落翻"等。

拿劲 劲法术语。是一种握拢掌指的力。运用于採拿动作。常见虚笼对方关节和抓握对手某部两种表现形式。前者如太极拳四正推手的"按"式，所暗含的节制对手肘、腕关节动向的劲力。后者如太极拳四隅推手中的"採"式，所含抓握对方臂腕部之力。运用拿劲时要注意步法和身法的配合。

借劲 技击术语。即乘人之势，借人之力。散打、太极推手中常用。太极拳有"借他千斤力，不费四两功"之说。

凌空劲 太极拳推手劲法术语。是一种借助精神作用、先声夺人的击发方法。欲发此劲者，先须以沾黏等劲吸引住对方，使之无可抵抗，进而威慑对方精神，此时发者仅须口中一哈，对方即因感觉而致双足离地或后退。陈炎林《太极拳刀剑桿散手合编》云："被发者必须先明沾黏等劲，……否则发者仍无效。此劲虽奥妙莫测，但学者不必深求，仅作遊戏观可耳"。

粘劲 太极拳推手的基本劲法。亦名粘化劲，或粘黏劲。是一种通过本体感觉粘住对方不丢不顶的力。运用于人走我随的动作。王宗岳《太极拳论》云："我顺人背谓之粘"。意即当我走化开对手进攻动作时，我势顺，彼势背而欲逃走。此时要粘住对方，随其屈伸而伸屈，不使离去。迫使彼继续陷入不利之境，直至重心歪斜，失去平衡。在运用粘劲时，要全身放松，

心静神凝，沾连不断。

喂劲 太极拳术语。推手中老师诱导学生体会各种劲道和攻守应用的方法。通常是老师使出不同劲，让学生感受。然后再让学生使用同样的劲力方法在老师身上“发”。

提劲 劲法术语。是一种提上拔高的力。太极拳中的“提手上势”即用此劲。在太极拳推手中，一般是先引化对手进攻招式，变其劲路，泄其力度后，才换用提劲。提劲运用得当，可沾起对方手臂，引动对方重心，使其掀跟倾斜。

短劲 劲法术语。与“长劲”相对。是一种短促爆发力。其势动幅小而劲力刚。

缠丝劲 劲法术语。是一种支配肢体作螺旋式的缠绕进退的力。亦名“螺旋劲”。《陈鑫太极拳类分类语录》:“打太极拳须明缠丝劲”，“此劲皆由心中发，股肱表面似丝缠。”缠丝劲表现在下肢是旋踝转腿，表现在躯干是旋腰转脊，表现在上肢是旋腕转膀。缠丝劲分为顺缠逆缠两种。上肢顺缠是掌心由内往外翻，其中多含掤劲；上肢逆缠是掌心由外往内翻，其中多含擺劲。下肢顺缠指“膝盖由裆内侧往前转外向下斜缠，或由裆外侧往后转内向上斜缠”;下肢逆缠指“膝盖由裆外侧往前转内向上斜缠，或由裆内侧往后转外向下斜缠”(见《陈式太极拳》)。

暗劲 劲法术语。①指柔韧灵活的弹性力。练习时表演为神气舒展而不拘，动作圆活而不滞，进退轻灵，落步无声。孙禄堂《拳意述真》云：“暗劲者，拳中之柔劲也（原注：柔劲与软不同，软中无力，柔非无力也)”。②与“明劲”对，指不外露于体表的力。

滚劲 参见“滚钻争裹 奇正相生”条。

蓄劲 太极推手术语。指发手前劲力内蓄(储)，肌肉放松，体势略收，以待突然发劲。《十三势行动心解》:“蓄劲如开弓，发劲如放箭。”

滚钻争裹 奇正相生 八卦掌劲法术语。“滚钻争裹”指八卦掌运动中的四种基本劲法。“滚劲”：支配躯干左右扭转，四肢内旋、外旋的力。以其使动作圆形滚转而名。“钻（zuān）劲”:支配肢体舒伸的力。以其使动作向前（外）穿钻而名。“争劲”：支配肢体由内向外撑开的力。因其寓于由合而开，或彼合此开的动作，以其开合抗争而名。“裹劲”：支配肢体由外向内合拢的力。以其使动作形如包裹而名。“奇正相生”本是兵家术语，出自《孙子·势》:“奇正相生，如循环之无端”。意指作战时战势不过奇正两种，然而，奇、正的变化，就象循圆环转一样没有终极。这里是借喻八卦掌的基本劲法虽然只有四种，但它们是互相对立而统一的，其相互转化是循环无端的，其变化是无穷无尽的。例如：滚劲与钻劲合用，动作体现为转旋出击；滚劲与争劲合用，动作体现为转旋外开；滚劲与裹劲合用，动作体现为转旋内合。在这种圆转不滞、变换灵活的动作中，四种劲力互相转换，主次关系相互变化；将产生出无穷无尽的动作。

裹劲 见“滚钻争裹 奇正相生”。

截劲 劲法术语，是一种快速而短促的击发力。在太极拳推手中，截劲运用于引化劲之后。即先以引化劲使对方来势落空，再趁其欲变不能之际，以截劲向其中心击发。在其他拳系中，一般是指用与对方进攻之力相垂直的刚劲拦击对方，或指对方发劲未足之时，我迅速发招堵住其势的劲。

裹缠劲 擒拿术劲法。是裹抱劲和缠绕劲相结合的劲法。以手和腕的内外旋转带动肘肩关节，呈螺丝形缠绕对方的上肢或下肢关节，在裹缠中用力使对方关节扭屈。

飘打劲 南拳劲法用语。是一种飘摇多变的力。包括三种用劲方法：①在运动中加快速度；②在运动中改变运动方向；③在力点上延长时间或加大压力。

横劲 劲法的一种。即横向发出的劲。依靠腰腹肌的横向收缩，并以腰部的拧转带动臂膀向内或向外横击，胸背肌随之收缩用力。此劲讲究以横破直，以气发力。多用于横掌、格肘、横击把、拦刀等招式。

懂劲 太极拳推手劲法术语。指辩证地运用劲法变化规律于克敌制胜的能力。王宗岳《太极拳论》:“须知阴阳，粘即是走、走即是粘，阴不离阳，阳不离阴，阴阳相济，方为懂劲”。懂劲以听劲为基础。运用时，先通过听劲察知对方动作的来路去向和劲力大小，随以对立而互生的粘走动作来应答对方。

螺旋劲 即“缠丝劲”。参见该条。

爆发劲 劲法用语。指突然发出的力。是冲拳发劲的重要方法之一。即将全身力量紧蓄，然后快速冲拳，力达拳面。特点是速度快，力量大。

形意拳五劲 指形意拳法中的五种用力方法。姜容樵《形意母拳》释:“五劲者，踩、扑、裹、束、决。踩劲，如踩毒物也；扑劲，如兔虎之扑也；裹劲，如裹物而不露也；束劲，如上下束而为一也；决劲，如水决也”。

试力 大成拳中对动功功法的要求。大成拳功法有静有动。静为站桩，动为试力。试力是将练习站桩功所产生的内在力量，在缓慢的运动中发挥出来。练习试力要保持站桩时力量的完整性，并与技击时的动作相适应。还要使自身的力量做到圆满无缺，舒适自然，周身上下协调一致，形成一动无有不动的整体运动。

力 ①力气。《诗·邶风》:“有力如虎,执辔如组。”《史记·项羽本纪》:“力拔山兮气盖世。”②尽力。《左传》鲁僖公二十三年:“其从者肃而宽,忠而能力。”③功劳。《国语·晋语五》:“子之力也夫。”韦昭《注》:“力,功也。”④生力;自然生长而未轻经揉练之力。这种力一般只能直使,难于变向,且不擅聚全身之力发于一点,与武术技法相分离。⑤清代武科外场考试中计算开弓力量的专用名词。一力约等于10市斤(旧制为九斤十二两)。⑥力量素质的简称。指在肌肉紧张或收缩时所表现出来的一种能力。

过顶力 又称“直力”。即将重物举过头顶的力量。

死力 劲法用语。与“活劲”对。指尽力向一个方向发出的蛮力。此力一发,肢体僵滞,缺乏变化方向、大小的余地,易为对手所制,故名“死力”。

胎力 传统用语。亦称“本力”、“先天力”。即未加训练的先天性力量。

借力 借对方来力而乘之。张孔昭《拳经拳法备要》:“借力:敌人进来之时,凶狠难挡,而我须两眼认清。或用躲、或用闪,借其势以跌之,所谓见势因之,跌更奇也。”

笨力 传统用语。亦称“拙力”。即僵硬或缺乏技巧,不善变化的力量。

偷力 拳家用语。即乘虚使力。张孔昭《拳经拳法备要》:“偷力,敌人来时,纵然凶狠,而我须于软处,或节缝处,斗之。则彼之力无所用,而我得以伸其力矣,故谓之偷力。”

膂力 古代术语。亦称“旅力”。一般把体力、筋力也看作是“膂力”。其确切的含义应是腰腹力量。《后汉书·董卓传》:“卓膂力过人,双带两鞭,左右驰射”。《晋书·吾彦传》:“手格猛兽,膂力绝群”。

横力 传统术语。指以腰为轴,向左或向右发出的力量。武术中有“横力破直劲”的法则。

顺势化力 武术打法术语。指顺应对方的来势、不顶不抗,以巧取胜。方法有拨、转、拧、旋、牵、带、引、挂及破解反擒等。

用意不用力 ①太极拳术语。杨澄甫述《太极拳十要》之一。“用意”,指以意念引导动作的进行。“不用力”,指全身放松,毫无拙力,不使肌肉紧张。“用意”的方法有多种。一般来说,初学时把注意力集中于记忆动作的路线和要求,练习前通过想象动作作好“用意”的准备;练习时用意念引导肢体循着规定的路线运动,并用意识检查姿式规格是否合度,一经查觉不合处,及时进行纠正。当动作记熟后,可把注意力转注于动作的细节和变化。例如,或注意于动作的开合虚实变化,或注意于动作的技击含义,或注意于实中求虚、动中求静的练法,或注意于意识、呼吸、动作三者的密切配合。总之,要把“用意”这一要求贯串于整套太极拳练习的始终。逐步从先想后练,边想边练,达到意动身随、手到劲发、随心所欲的高级程度。②“少林五拳”中“龙拳”的练习要点之一。

以气催力 技法术语。指以呼气催促发力动作的完成。一般是发力前先吸气蓄劲,发力时伴以短促的呼气。

气法 泛指武术运动中的各种呼吸方法。

气沉丹田 武术和气功术语。指在采用腹式深呼吸的基础上,用意识引导气感下行获得的一种对丹田部位的刺激感。此外,在采用腹式逆呼吸的深呼气(或腹式顺呼吸的深吸气)时,横膈膜下降,促成小腹充实,并呈凸出状,亦被认为是“气”沉到“丹田”了。

丹田气 武术、养生术用语。指以意识引导而归于丹田的气感。这种气感在意识主导下配合发劲动作,能使劲力浑厚。《陈鑫太极拳论分类语条》:“清气上升行于手,浊气下降行于足,气皆行到指头乃止,丹田为全体之气归宿处”。“丹田气一分五处,其实一气贯通,……。”参见“气沉丹田”条。

托气 长拳呼吸方法。即吸气后之短暂闭气。在做静止动作(高低位的定势动作)时,于吸气之末迅速关闭声门。一般认为,托气则势稳。

提气 长拳呼吸方法。即吸气。在做上升动作(由低势进入高势或跳跃动作)时,随之做胸式吸气。一般认为,气提则身轻。

沉气 长拳呼吸方法。即呼气后之短暂闭气。在做下势动作(由高势进入低势)时,于呼气之末迅速关闭声门。一般认为,气沉则力实。

聚气 长拳呼吸方法。即呼气。在做刚脆而短促发力的动作时,随之紧腹呼气。一般认为,气聚则力足。

以心行气 太极拳技法术语。指以意识引导气的运行。《陈式太极拳》注:“以心行气:心为发令者,气为奉令而行的‘传旗’;一举一动均要用意不用力,先意动而后形动,这样才能做到意到气到,气到劲到,动作才能沉着。”练太极拳不能只顾想气在体内如何运行,而要把意注于动作中,使意识、呼吸、动作三者在意识的主导下协调配合。如只把意注于气,就会神态呆滞。

开吸合呼 太极拳术语。是动作与呼吸配合的基本原则。其开与合,是以胸廓的扩张与否为标准。“胸廓扩张为开,反之为合。使胸廓扩张的如屈、退、仰、起等动作为开(吸);反之,使胸廓缩小的如伸、进、俯、落等动作为合(呼)”(见唐豪·顾留馨《太极拳研究》)。

开呼合吸 太极拳术语，是动作与呼吸配合的基本原则。语出李亦畬《五字诀》:“吸为合为蓄，呼为开为发”。其开与合，是以内动与外发为标准。“内动为合(吸)，外发为开(呼)。屈、退、仰、起等使内动的动作为合(吸)；反之，伸、进、俯、落等使外发的动作为开(呼)”(见唐豪、顾留馨《太极拳研究》)。

以意导体 以体导气 太极拳术语。“以意导体”是把注意力集中于练拳，以意念引导动作。其具体做法有多种。一般来说，初学时应把注意力集中于记忆动作的路线和要求，以记忆中的动作规格去引导动作的逐步行进；动作熟练后，可以以动作开合虚实变化的规范，或技击含义来进行引导。“以体导气”是通过有意识地以动作结合呼吸，达到使呼吸能自觉地配合，乃至引导动作的开合、劲力的蓄发和虚实的转换等(拳家名此为“拳势呼吸”)。一般来说，凡是用力含蓄轻灵、肩胛开放、胸腔舒张时，应该有意识地吸气；而用力沉稳坚实、肩胛内合、胸腔收缩时，应该呼气。就开合来说，当作到开、起、升、屈等动作时，就要有意识地深吸气；作到合、落、降、伸等动作时，就要有意识地深呼气。就虚实而言，一般由实转入虚的动作，就当吸气；由虚转入实的动作，就应呼气。“以意导体，以体导气”的关键是“用意”。即在意识的主导下，使动作和呼吸密切地结合起来。

腹乃气根 气似云行 八卦掌用语，喻述八卦掌的呼吸特点。八卦掌把位于脐下小腹部的丹田作为意念之气归蓄、始出的场所，因名之为“气根”。呼吸时气息匀、细、深、长，既无猛然吸入，也不猛然呼出，象碧空行云那样悠然运行，故称“气似云行”。

南拳发声 南拳发劲时发出短促、响亮的喊声。这种发声有助吐气，“气催力刚”，促使气与力、意与形、内与外协调配合形成一股整劲。南拳发声，一般采用“嘻”、“喝”、“哗”、“嗱”、“呅”、“嗌”等声音，还有结合象形动作而发声者，如鸣鹤拳中有如鹤鸣叫的声音。

六音 指南拳发力时所发出的六种声音。即嘻、喝、哗、嗱、呅、嗌。每音各有所用，盖以助势增力为旨。

雷声 形意拳古技法要领。指助发劲之嗯声。周剑南《形意拳之研究》:“每一动作发劲时，皆出嗯声，即拳谱身成六式中之雷声也”。姜容樵《形意母拳》云:“后因雷声涉俗，删而不用”。

试声 大成拳试力练习的辅助功。以声助力之故。练习时，先送气入丹田；待丹田气盈，声力并发，声由内转，发自丹田。

综合性技法

太极拳四忌 太极拳练习术语。姚馥春、姜容樵《太极拳讲义》云:“四忌者何?一忌用力蓄气；二忌挺胸蹋（提）腰；三忌耸肩缩颈；四忌动作停滞”。

太极拳八要 指掤、捋、挤、按、采、挒、肘、靠八法在推手时的运用要领。即“掤要撑、捋要轻、挤要横、按要攻、采要实、挒要惊、肘要冲、靠要崩”。(见《太极拳九诀八十一式注解》)。

双浮 太极拳术语。指动作飘浮不稳。沈家桢、顾留馨《陈式太极拳》:“双浮是双手虚，双足由于过分大虚大实，致使在运动过程中不但那只虚足浮起，连那只过实的足在变换时也被牵动得站立不稳而浮起，以致全身漂渺无着落，成为双浮”。双浮是一种错误动作。

双重 太极拳术语。①指推手时两力顶抗，僵滞不动。王宗岳《太极拳论》:“立如平准，活似车轮。偏沉则随，双重则滞”。陈微明注:“譬两处与彼相黏，其力平均。彼此之力相遇，则相抵抗，是谓双重”。②以练拳架时两足、两手不分虚实为“双重”。《陈式太极拳》注:“双重是双足不分虚实，成为双重；双手也不分虚实，亦成为双实，因此成为双重”。有人以为足的“双重”是病。顾留馨《太极拳术》认为:“虚实比例转换时，必然会有双腿平均负担体重的一瞬间，客观情况需要双腿负担重量时，就需要重心落在两足间，因此不应该把步法上平均负担体重当作双重”。

双轻 太极拳术语。指动作虚实转换合度，且轻灵而有着落。沈家桢、顾留馨《陈式太极拳》:“在心意虚灵不昧和清明在躬的行气之下虚领顶劲，上则两膊相系，下则两腿相随，虚实仅有微末之分，但却能自然轻灵地转换，是为双轻。”

单重 太极拳术语。相对于下肢支撑时出现的“双重”而言。《陈式太极拳》注:“双重是双足不分虚实”。即两足平均负担体重。若双足虚实分清，重心偏于一足，即为“单重”。参见“双重”条。

半轻半重 太极拳术语。指两脚虚实合度。沈家桢、顾留馨《陈式太极拳》注此云:“半者就是人身重量的重心在两腿间距离的三分之一以内，这时两脚均有下踏劲在地面上，只不过轻重不同而已，所以称为半有着落，或称半轻半重。”

左重则左虚 右重则右杳 太极拳推手要诀。语见王宗岳《太极拳论》。指与人推手时，觉左边重，则将我左边与对手相粘处变虚；右边亦然。使对方处处落空，不可捉摸。

偏重偏浮 太极拳术语。指练习太极拳时，同一侧的手和足上下皆虚，或上下皆实，使劲偏于一边的形态。这是一种错误动作。欲避此病，应注意上下相随地分虚实。

陈氏太极拳八法 即接、引、进、转、击、蓄、留、停。陈鑫著《陈氏太极拳图说》载:“太极拳之消息盈虚，本系四德，推而详之，则有接、引、转、击、蓄、停八法。接者，交手也。引者，引诱也。进者，前进也。转者转关也。击者，打敌也。蓄者，含蓄也，留者留有余地，勿用十分用力也。停者，穷兵莫追也，

不犯吾界即止也”。

轻灵　太极拳术语。语出王宗岳《十三势论》:“一举动，周身俱要轻灵，尤须贯串”。“轻”指以意念引导动作，使之轻缓；而不能过于着力，使得动作重滞。“灵”指手脚灵活，动作自如，感觉灵敏。

闪战　太极拳术语，闪避彼实，迅击彼虚之意。顾留馨《太极拳术》云:“闪战是动度极小的避实就虚之法，方向、角度、力点突然转换，迅速发劲，谓之‘闪战’，也就是富于弹性的一种抖劲”。郝月如《武式太极拳》云:“身、手、腰、腿相顺相随，一气呵成，向外发出，劲若放箭，迅若雷霆，一往无敌，谓之闪战”。

身肢放长　太极拳姿势要求。练习太极拳时要求主动放长身肢。其具体做法是通过虚领顶劲和气沉丹田，使身躯放长；通过沉肩坠肩，使手臂放长；通过松腰圆裆和开胯屈膝，使腿部放长。

不偏不倚　太极拳术语。意指姿势中正。语出王宗岳《太极拳论》,顾留馨注:“不偏是指形体上、神态上都要自然中正；不倚是不丢不顶，不要依靠什么来维持自己的平衡，而要中正安舒，独立自主”。

劲断意不断　太极拳术语。指练习太极拳时，某些动作转换处，形式上似乎停顿，而意识仍然贯注，内劲仍然在运转的锻炼要求。

身法十要　太极拳用语。指武禹襄归纳的太极拳锻炼要领。“身法十要”的内容包括:“涵胸、拔背、裹裆、护肫、吊裆、腾挪、闪战。”

上下一条线　太极拳术语。指练习太极拳时不论动作如何转换，方向如何变化，自头顶、躯干至会阴，始终要形成一条直线。

不丢不顶　太极拳术语。语出王宗岳《打手歌》“引进落空合即出，沾连粘随不丢顶”。“不丢”指推手时手臂不离开对方。“不顶”指推手时毫不与对方抵抗。在推手实践中，“不顶”是人进我退、人刚我柔的动作，但它不是置己于被动地位任人摆布，而是主动地去适应对方的动作，顺彼伸而屈，用弧形走化的动作引使对方前进而落空。“不丢”是人去我随的动作，在粘住对方随彼屈而伸的同时，还要微微送劲，逼使对方陷于不利或不稳的形势。

沾连粘随　太极拳术语。亦写为“粘连黏随”。是太极拳推手功夫的基本原则之一。所谓沾连，是沾连住对方，顺从不离，不与之发生抵抗，以感知对方劲路去向和大小。其中含有走化对方的“化劲”。所谓粘随，是如胶一样粘住对方，彼去我随而不使逃脱。其中含有粘逼对方的“粘劲”。王宗岳《打手歌》:“沾连粘随不丢顶”。推手时不仅双手要沾连粘随，身法、步法也要有沾连粘随之意，随人之动而伸缩进退，不先不后，处处顺应对手的变化。又，杨澄甫《太极拳使用法》释谓:“粘者，提上拔高之谓也”;与前释不同。

运化转关　太极拳术语。陈子明《陈氏世传太极拳术》释:“关、即人之周身穴节。……所谓运化转关者，即由柔筋活节而至接骨斗榫。”

上下相随　太极拳术语。语出《打手歌》:“掤攦挤按须认真，上下相随人难侵”。指运动时，上肢、下肢和躯干等各部都要协调配合，使动作完整一气。

身备五弓　太极拳技法要求。五弓，即身躯、两手、两足。身弓，以腰为弓把，闇门（第一节颈椎）和尾闾骨为弓梢；手弓，以肘为弓把，手腕和锁骨为弓梢；足弓，以膝为弓把，胯骨与足跟为弓梢。五弓以身弓为主，手弓、足弓为辅。五弓合一，则全身内外劲整。

一动无有不动　太极拳用语。指动作时全身各部要贯串一气，上下相随，转接处无凸凹缺陷，周身内外保持一体，达到连贯圆活自如的境界。其法则是力起于脚跟，主宰于腰，发于脊背，形于手指，周身完整一气。

开合虚实　太极拳术语。太极拳锻炼原则。《陈鑫太极拳论分类语录》:“开合虚实即为拳经。”“开”指伸、进、俯、落等动作。“合”指屈、退、仰、起等动作。“实”指意念所注部位、主要着力处和开的动作等。“虚”指意念不专注处、辅助用力和放松部、以及合的动作。前人以阴阳二字代表开合虚实，并以“阴中有阳，阳中有阴”，“阴阳互为其根”来指导拳术训练。也就是把开合、虚实这两组各含一对矛盾的表现形式，统一于每一个动作中。使之“开中有合，合中有开；虚中有实，实中有虚”(《陈鑫太极拳论分类语录》)。例如“如封似闭”的两掌前推动作，两臂因内旋前推而致桡侧含内合之劲，尺侧则含外开之劲，即“合中有开”；两掌前推的一面为实，背面为虚，即“实中有虚”。此外，动作的开合虚实要与呼吸和劲力的蓄发结合起来。其一般方法是：合、虚、蓄劲是吸气；开、实、发劲是呼气。

先求开展　后求紧凑　太极拳术语。指循先放开动作幅度，然后再逐步缩小动作幅度，进行练习的步骤。练架子之初，动作开展，有利于体会动作方向、力度，以及某些细小的变化；练推手之初，先练开展可以扩大吞吐的幅度和不丢不顶的限度。此外，由于架式敞大，空隙也较大，双方都有更多的机会练习攻防招术。

节节贯穿　太极拳术语。指练习太极拳时，各部关节依次而动，一动全动。以下半身动作为例，劲起于脚跟，通过踝关节，环绕着小腿上升到膝关节，再由膝关节上升，环绕大腿到髋关节，能够做到没有丝毫间断，即下半身的节节贯串。全身动作的节节贯串要以腰脊为中心，使颈、脊、腰、胯、膝、踝、肩、肘、腕等九个主要的运动关节依次贯串如九曲圆珠，才能促成全身动态象一条既有左右、又有上下、前后的运

动曲线，一动全动。见沈家桢等《陈氏太极拳》。

腾挪 太极拳术语。指拳式将动而未动之时，要以精气神贯于肢体各部。其具体做法是拳式虽未动，但精神团聚，毫无散漫之意；腹内鼓荡，一气贯串，周流全身。《武式太极拳》云："有动之意而未动，即预动之势，谓之腾挪。"

绵绵不断 势若抽丝 太极拳术语。指太极拳连贯匀速的运动特点。绵绵不断，指动作与动作之间的衔接处没有停顿和断续的迹象，整套动作式式贯串，一气呵成。势若抽丝，是比喻运动的速度象"抽丝"一样，徐缓不躁地抽拉，即从始至终以同一快慢的速度进行整套动作的练习。

形意拳八要 ①指八种技法要领。其内容包括：内要提，三心要并，三意要连，五行要顺，四梢要齐，心要暇，三尖要对，眼要毒。②心、神、气的锻炼要诀。孙禄堂《拳意述真·形意拳谱摘要》云："八要：心定神宁，神宁心安，心安清净，清净无物，无物气行，气行绝象，绝象觉明。"

四梢要齐 形意拳"八要"之一。指身一举动，四梢就一齐用劲。《形意拳术抉微》云："四梢要齐者，即每一作势时，舌之顶，齿之叩、手指脚趾之扣，毛孔之紧，一齐如法为之，无先后迟速之分"。"至於齐之法：舌若催齿，牙若断筋，甲若透骨，发若冲冠"(见姜容樵《形意母拳》)。

五行要顺 形意拳"八要"之一。五行，分内五行和外五行。五行要顺，是强调锻炼中要注意内、外合顺，使外部姿势和内部气力相互为用。《形意拳术抉微》云："五行要顺者，外五行为五拳，即劈、崩、钻、炮、横是也；内五行为五脏，即心、肝、脾、肺、肾是也。外五行之五拳，变化应用，各顺其序，则周中规，折中矩，气力之所到，而架势即随之，架势之所至，而气力即注之。故气力充则架势为有用，架势练而气力乃愈增"。

心要暇 形意拳"八要"之一。指练拳时神意要悠闲，不可慌忙。《形意拳术抉微》云："心要暇者，练时心中不惶不忙之谓也。夫惶有恐惧之意，忙有急遽之意。一恐惧则气必馁，一急遽则气必乱。馁乱之时，则手足无所措矣"。

三尖要对 形意拳"八要"之一。语源自"三尖相照"。指拳式动作的前手指尖、鼻尖、前足尖（即三尖）在一个纵面内，上下相对。

三曲 形意拳术语，"八字诀"之一。指膝、肘、腕三关节均呈屈曲状。姜容樵《形意母拳》云："三曲者何？两肱宜曲，弓如半月，则力富；两膝宜曲，弯如半月，则力厚；手腕宜曲，曲如半月，则力凑；皆取其伸缩自如，用劲不断之意；是谓之三曲"。

三扣 形意拳术语，"八字诀"之一。指肩扣、指(趾)扣、齿扣。姜容樵《形意母拳》云："三扣者何？两肩要扣，则前胸空阔，气力到肘；手背足背（意指手指足趾）要扣，则气力到手，趾步力厚；牙齿要扣，则筋骨紧缩；是为之三扣。"

三心要并 形意拳"八要"之一。三心，指顶心、脚心、手心。《形意拳抉微》云："三心要并者，顶心往下，脚心往上，手心往回也。三者所以使气会于一处，盖顶心不往下，则上之气不能入于丹田；脚心不往上，则下之气不能收于丹田；手心不往回，则外之气不能缩于丹田。故必三心一并，而气始可归于一也"。

三顶 形意拳术语，"八字诀"之一。指头向上顶，手掌外顶，舌顶上颚。姜容樵《形意母拳》云："三顶者何？头向上顶，有冲天之雄。头为周身之主，上顶则后三关易通，肾气因之上达泥丸，以养性；手掌外顶，有推山之功，则气贯周身，力达四肢；舌上顶，有吼狮吞象之容，能导上升之肾气，下行归入丹田，以固命；是谓之三顶。"

三抱 形意拳术语，"八字诀"之一。指丹田抱气，胆量抱身，两肘抱肋。形意拳谱云，丹田抱气，则气不外散，击敌必准；胆量抱身，则遇敌有主，临变不乱；两肘抱肋，则出入不乱，遇敌无险；是谓之三抱。

三空 八卦掌姿势术语。指手心空、足心空、胸心空。"手心空"是由于五指扣劲促成的掌心内凹涵空状。"足心空"是由于脚掌落地时五趾抓地促成的脚心（足弓部）上凸涵空。"胸心空"是由于两肩下松微扣促成的胸部微含涵空。

三敏 形意拳术语。"八字诀"之一。指心敏、眼敏、手敏的观敌应变能力。姜容樵《形意母拳》云："三敏者何？心要敏，如怒狸攫鼠，则能随机应变；眼要敏，如饥鹰之捉兔，能预察机宜；手要敏，如捕羊之饿虎，能先发制人；是谓之三敏。"

三垂 形意拳术语，"八字诀"之一。指气垂、肩垂、肘垂。姜容樵《形意母拳》云："三垂者何？气垂则气降丹田，身稳如山；两肩下垂，则臂长而活，肩催肘前；两肘下垂，则两肱自圆，能固两肋；是谓之三垂。"

三圆 形意拳术语，"八字诀"之一。指脊背圆，前胸圆，虎口圆。姜容樵《形意母拳》云："三圆者何？脊背要圆，其力催身，则尾闾中正，精神贯顶；前胸要圆，两肘力全，心窝微收，呼吸通顺；虎口要圆，勇猛外宣，则手有裹抱力；是谓之三圆。"

三毒 形意拳术语。指心毒、眼毒、手毒。黄柏年《拳械教范》："心毒如怒狸攫鼠，眼毒如观兔之饥鹰，手毒如捕羊之饿虎，是谓之三毒"。此书还列"三毒"为形意拳"八字诀"之一。其他谱本"八字诀"无"三毒"，而有"三敏"。

三挺 形意拳术语，"八字诀"之一。指颈挺、腰挺、膝挺。姜容樵《形意母拳》云："三挺者何？颈项挺，则头部正直，精气贯顶；脊骨腰挺，则力达四梢，气

鼓全身；膝盖挺，则气恬神怡，如树生根。”

内要提 内功拳要领，形意拳“八要”之一。意指内提谷道，即微微收缩肛门，如忍大便状。《形意拳抉微》云：“内要提者，紧撮谷道提其气，使上聚于丹田，复使聚于丹田之气，由背骨而直达于脑顶，周流往返循环无端。即所谓‘紧撮谷道内中提’也。”

身形六式 形意拳术语。是“鸡腿、龙身、熊膀、鹰爪、虎抱(头)、雷声”的总称。练习形意拳时，要求此六形备于一体。亦称“身成六式”。

起落钻翻 即“起钻落翻”。见该条。

起钻落翻 形意拳技法要领。亦称“起落钻翻”。孙禄堂《形意拳学》：“起者钻也，落者翻也；起为钻，落为翻。”意指练形意拳时，拳式的起落要配合肢体的钻拧翻旋，使肢体往复回环均形成拧绳状。

七疾 形意拳技法要领。疾：快疾之意。“七疾者，眼要疾、手要疾、脚要疾、意要疾、出势要疾、进退要疾、身法要疾也”(见《形意拳术抉微》)。

三意要连 形意拳“八要”之一。指心意、气意、力意（即三意）相合(内三合)，连而为一。《形意拳抉微》云：“此三者以心为谋主，气为元帅，力为将士。盖气不充则力不足，心虽有谋亦无所用。故气意练好，而后可以外帅力意，内应心意。窃谓三意之连，亦以气为先也”。

称手 八卦掌技法术语。指由于出招手发劲过猛，致使身体随劲力去向倾斜时，另一手为保持身体平衡而向与之相反的方向用力的方法。

三关 八卦掌技法术语。语出《四十八法诀·封闭法》“手讲三关脚伸屈，一手三关脚直迁。肩肘腕胯膝可用，缩颈空胸步带躯”。在八卦掌系中以肩、肘、腕为手的“三关”；以胯、膝、踝为脚的“三关”。所谓“关”，即关卡。其意是以这层层之“关”，防守封闭对方的攻击。

腰如轴立 手似轮行 八卦掌用语。指以腰动带动肢体，手的运转成圆弧形的运动特点。姜容樵《八卦掌》注：“八卦掌在锻炼时，必须以腰部构成运动的轴心，手动必先身动，身动必先腰动，使腰带动一切；八卦掌在换掌的时候必须使手臂的动作如车轮那样形成圆圈，因为圆形运转较为灵敏，又含着连环不断的作用。”

摆肱平肩 八卦掌用语。在绕圆走圈时，两臂要随腰的拧转，向圆心摆动，直至两手对着圆心。此时，里手食指尖与眉同高，外手食指尖靠近里手肘尖；两肩端正平舒，不能有一起一落、一高一低的现象。

手随步开 八卦掌技法术语。指练习八卦掌时，两手的变化要随着步子的走转而变化。即一边行步走转，一边运掌换势。不能站住脚去变掌。

展放收紧 动静圆撑 八卦掌用语。指八卦掌运动体现的开合相间、动静互根的特点。姜容樵《八卦掌》注：“展放收紧是指动作姿势的开合而言，开的姿势要舒展远放，合的姿势要内收外紧。动静圆撑是指动中必须求静，静中又必须有动；动的极处就是静的发源，静的极处就是动的起端。这动和静必须相互循行，又相互含蓄。”

拧旋走转 八卦掌术语。指身躯的拧扭、臂的翻旋和沿圆走转的步法三者融为一炉的运动特点。在练习八卦掌时，步在圆周上走转，躯干、头颈和两臂向圆心拧转，整个身体形成拧绳状；两臂在“滚、钻、争、裹”四种劲力的支配下，一边转旋伸缩，一边弧形运转等形态就是这一特点的表现形式。

入门九要 八卦掌术语。语出孙禄堂《八卦拳学·入门九要说》。指初学八卦掌时应首先掌握的九条基本要领。①要塌：腰往下松塌。②要扣：两肩微前扣，使胸部内凹涵空。③要提：尾闾上提，谷道内提；使腰脊正中、臀向内敛。④要顶：头微上顶，舌舐上腭，手向前顶。⑤要裹：两臂向内裹，使背部绷紧。⑥要松：放松周身肌肉，松开各处关节。⑦要垂：垂肩坠肘，保持肩关节松沉，肘尖向下。⑧要缩：两胯根和两肩窝内缩，使周身紧凑而不松散。⑨要起钻落翻：换式时手臂要外旋而出、内旋而收。

入门三害 八卦掌术语。语出孙禄堂《八卦掌学·初学入门三害说》。指初学八卦掌时，由于不明八卦掌的运动特点或急于求成而出现的努气、拙力鼓胸提腹等三种毛病。①努气：即有意提气、鼓气。致使呼吸表浅，胸满气拥，违背了八卦掌练习采用腹式深呼吸的特点。②拙力：即一味用力。致使肌肉僵紧，动作呆直，违背了八卦掌所具“滚钻争裹、奇正相生”的劲力特点。③鼓胸提腹：即挺胸收腹。致使胸实腹紧，气不下沉，违背了八卦掌练习中胸应微内含而空畅，腹应松静而充实的特点。

八能 指八卦掌的八种技击手法。语出孙禄堂《八卦拳学》。作者自释云：“八能者，乃搬、拦、截、扣、推、托、摲、拎八者，即拳中之性也。搬者，搬敌人之手足肩胯是也。拦者，拦敌人之手足，如研（掩）肘是也。截者，挟（堵）住敌人之手足胳膊腿是也。扣者，扣敌人之两手，并胸、小腹是也。推者，推敌人之两手并身(其中有单手推者，有双手推者，双手推者即双撞掌也）是也。托者，托敌人之两手（有平托者，有望高托者）是也。摲者，敌人抓住吾手，(我）极力往回摲、或挂敌人之手皆是也。拎者，拎敌人之身或敌人之两手，往左右拎去，或往上拎，或往下拎，即使敌人不得中正之劲也。”

连环纵横 八卦掌用语。指八卦掌练习时，足绕圆走圈，手转旋划圆，躯左右拧转，动作处处带圈，圈圆相交，环环相连，左右转换，无限循环的运动特点。

又，姜容樵《八卦掌》注："连环是不断的意思，意识不断，劲力不断，动作不断，从连环中生出纵横、上下左右四面八方一气连环。"

龙形猴相 虎坐鹰翻 八卦掌术语。比喻八卦掌的运动特点。简称为"四形"。"龙形"取龙游太空，悠然稳沉之形，比喻八卦掌的步法特点。要求练八卦掌时步法要连续不停的走转，不能有丝毫的停滞和飘浮。拳谚谓之"行走如龙"。"猴相"取猿猴轻灵善变、窜闪敏捷之相，比喻八卦掌的身法特点。要求练习八卦掌时要圆活自如地拧旋翻转，不能僵直凹陷。拳谚谓之"回转若猴"。"鹰翻"取鹰瞬鹗视、起钻落翻之态，比喻八卦掌手法眼法运动的特点。要求练习八卦掌时，每一换式出手都要使手臂象螺旋一样边转旋边屈伸，体现出八卦掌"滚钻争裹"的劲力特点和起钻落翻的外部形态。两目要象鹰寻脱兔那样机警有神，而且不断地随着动作的变化而运转，做到"手眼相随"。拳谚谓之"换式似鹰"。"虎坐"取虎踞威尊、勇力内蓄之势，比喻八卦掌的桩步特点和臀胯姿势。要求在练习中，行步走转要敛臀缩胯、转身换掌须曲腿抱膝、十趾抓地。使动作沉稳有力。拳谚谓之"沉若虎坐"。

四坠 八卦掌术语。指肩坠、腰坠、胯坠和膝坠。《八卦掌真传》："肩坠腰、腰坠胯、胯坠膝、膝坠足、则气到脚指。"坠，即松沉。八卦掌通过这种由上自下的节节松沉，来稳固重心，坚固下盘，同时，达到将上下力量汇聚一气，形成整劲的目的。练习时要注意始终贯串"拔顶"的要求，以避免出现松软凹陷的毛病。

意如飘旗 又似点灯 八卦掌用语。比喻意识在八卦掌练习中，应象指挥行军作战的令旗和灯一样引导肢体运动。姜容樵《八卦掌》注："古代练兵，一切阵形变化，前进后退都必须以飘荡的令旗和夜间灯为引导。八卦掌运动时也必须以意识引导动作，不能随随便便地运动。"

十八要法 通背拳技法。即：势要稳，气要沉，发招要准，动作要精神，变势要快，十指要伸如锥弯如钩，手背要如铁，手腕要如绵，两肘要如环，胳膊要如皮鞭，肩要似风轮，背要似蜗牛，胸要似空洞，腰要似蛇行，胯要似奔马，膝要似寒鸡，两脚要似钻，出手要似放箭。

三体同功 通备拳用语。三体，指体之上、中、下三盘。同功者，同时起动，同时完成，成一整劲。

一折三停 通备拳派技术术语。一折，指不顺达、不贯通；三停，即势停、法停、力停(即断劲)。一折三停是拳势、功架方面的毛病。

三折九扣 通背拳技法术语。折和扣，含意均为弯曲。三折包括：臂折、身折、腿折。九扣包括：指扣、腕扣、肘扣、肩扣、胸扣、背扣、胯扣、膝扣、足扣。

移步换形 通备拳练法用语。即步动势变，上下相合的意思。通备拳拳歌称："移步换形协宫商"。即换形变势要动步子，才能协调自如，合乎节奏。

少林拳三性 少林拳技法用语。三性指眼性、耳性、心性；意为眼见则明，耳听则聪，心到则力生。强调眼要常环，耳要常闻，心要常警。

气达三尖 少林拳技法用语。三尖指手尖、足尖、头顶；其要在于以头领劲。意、气、劲贯达三尖，则"三尖"有挺劲，势整形健。

稳马硬桥 南拳基本要求。指桩步（即扎马）的稳扎和肘臂桥手的坚硬。练习桩步要求五趾抓地，"稳如铁塔坐如山"，扎马练好了，腿力沉重，步势方能稳扎，运动才有章法。桥指臂的运使，称为"桥手"，练习桥手要求肘臂刚硬，内蓄劲力。

五心归一 桩功术语。五心，指顶心、两脚心、两手心；一，指丹田。所谓"五心归一"，是要求练习时集中思想，将流通身体各部的意气，收归于"丹田"。

蹿蹦跳跃 武术运动中的基本素质和基本技术。是跳跃技能的总称。在武术传统中，"蹿"即向前蹿跳。拳谚有"前蹿一丈，后退八尺"的说法；"蹦"是指原地腾起，即拔地而起的意思，如"旱地拔葱"；"跳跃"是腾空而起，同当今的弹跳。

七月 心意六合拳用语。是该拳术姿势的要领。指两手虎口、两膝关节、两肘关节及背部微屈。以此七处屈似月弧，故名"七月"。

开门捉影 拳家禁犯病之一。许禹生《论内家拳与太极拳禁病相同之点》中释："开门捉影，谓不见人影而捉影，所谓望风捕影，失之轻操也"。

行拳五怕 练拳时的五种禁忌。一怕低头弯腰。二怕咬牙切齿。三怕乱冲、乱打、乱踢。四怕仰头显喉。五怕开势凶勇，尔后气衰。

三尖照 传统用语。鼻尖、手（指）尖、脚尖为"三尖"；上下一线为照。盖为拳法要领。清苌乃周《苌氏武技书》卷四："三尖照者，鼻尖手尖脚尖，上下一线相照也。"枪法中亦有"三尖相照"说，即上照鼻尖，中照枪尖，下照脚尖。

三尖到 传统用语。三尖指眼睛、拳头、脚尖，以眼神所注，手之所打，脚尖所到，一齐俱进，上下协调一致。清苌乃周《苌氏武技书》卷四："三尖到者，眼睛拳头脚尖不先不后，一齐俱到也。"

三夹两顶 大成拳术语。桩功练习要领。三夹：颌下需夹、腋下需夹、裆内需夹；两顶：头向上顶、舌尖顶上颚。

起伏转折 指身体的起降和转换方向。武术运动中(除个别拳种外)其动作、招势都有腾起、降落、旋转和改变方向的变化，通常将之统称"起伏转折"。现又成为套路技术和节奏的主要技术要求之一。

内家拳禁犯病 练习内家拳时禁止出现的错误形态。黄百家《内家拳法》:"所禁犯病法若干:懒散、迟缓、歪斜、寒肩、老步、腆胸、直立、软腿、脱肘、戳拳、扭臀、曲腰、开门捉影、双手齐出"。"懒散"指精神不集中。"迟缓"指力不从心,动作缓慢,致失战机。"歪斜"指头颈或躯干左右倾倒。"寒肩"指肩往上耸起。"老步"指步法涩滞,虚实不清。"腆胸"指胸部挺出。"直立"指桩步未蹲,直腿练拳。"软腿"指腿膝无力,桩步不稳。"脱肘"指悬肘不垂,两腋空虚。"戳拳"指拳背与小臂不在一个平面。"扭臀"指尾闾不正,臀部后突,左右摆动。"曲腰"指弯腰驼背。"开门捉影"指两臂左右分开,将胸腹暴露给对方。"双手齐出"指两手同时出击。

快慢相间 套路演练节奏术语。套路中,行拳要求有快有慢,快招和缓势穿插使用。长拳、通臂拳等尤重之。

韵度 即节奏、气度。武术运动中,其动静、疾缓、开合、起落、进退、转换等都有韵度。长拳讲究十二形(动如涛,静如岳,起如猿,落如鹊,立如鸡,站如松,转如轮,折如弓,轻如叶,重如铁,缓如鹰,快如风),具有节奏显明、气度宏大的特点。

四击 指拳术中的打、踢、摔、拿四种击法。打指拳法,踢指腿法,摔指摔法(亦称"摔跌"、"跌法"),拿指擒拿法。明戚继光《纪效新书·拳经捷要篇》:"山东李半天之腿,鹰爪王之拿,千跌张之跌,张伯敬之打……皆今之有名者"。后世认为戚氏所举正是今之打、踢、摔(跌)、拿。

八法 指手、眼、身法、步;精神、气、力、功等八种基本功法。其具体要求是:"拳(手)似流星,眼似电;腰(身法)为蛇行,步似钻;精神充沛,气宜沉;力要顺达,功宜纯。

十二形 指动、静、起、落、站、立、转、折、轻、重、快、慢等十二种运动形态。要求做到"动如涛、静如岳、起如猿、落如鹊、站如松、立如鹤、转如轮、折如弓、轻如叶、重如铁、快如风、慢如鹰"。

动迅静定 除太极拳外,各类拳术中对劲力、节奏的要求。动则迅雷不及掩耳、如汹涌波涛,势不可挡;静则稳如山岳。长拳类拳械在运动节奏上尤为突出。

一气呵成 套路训练用语。指练习拳、械套路时,式式相承、毫无前后脱节之象。要做到这一点,在动作衔接处应注意利用动作惯性,把前一动作的终止形态作为后一动作的开始形态,使动作与动作间连贯活顺;在静止定型时要注意利用劲断意连、体静神动的技法,使动作显得静中有动;此外,还要注意提高耐久力,避免演练中出现前紧后松的现象。

三节 传统用语。武术中将人体和四肢分称"三节",即稍节、中节、根节。就全身而言:头为稍节,腰为中节,腿为根节;就上肢而言:手为稍节,肘为中节,肩为根节;就下肢而言:足为稍节,膝为中节,胯为根节。形意拳讲究"稍节起,中节随,根节催"。

五句经 猴拳演练要求。即形象、意真、法密、步轻、身活。形象:即动作形态宜像,如松肩、缩脖、圆臂、束身、弯肘、曲腕、屈膝、踮足。意真:指内、在精神之真切。法密:指技法密集连贯。步轻:指跳跃、爬走要轻巧灵活;身活:指起伏、展束、绵巧、躲闪要灵活。

闪展腾挪 武术基本技术要求。"闪"即闪避、闪躲;"展"即张开或放开;"腾"即跳起或跳跃的意思;"挪"是移动和行步的意思。无论在较艺和套路演练中,闪展腾挪都是最基本的专项素质和专项技术内容。

曲中求直 内功拳动作、劲法术语。曲,指肢体屈曲运行,劲力柔和圆转。直,指直线出击,劲力脆快刚直。拳势一动,动作、劲力总处在曲直互变之中。曲线运行时,动作速度、方向、以及力的大小都在随时变化,一旦得机,肢体即沿曲线运行所成圆弧的切线方向而去,笔直出击,就是"曲中求直"之意。

由内及外 内功类拳种练法要求。指以内动带外形的练拳方法。欲达此要求,关键在于"重意不重形"。每一动作都始于意动,在意识的主导下,以意识引导呼吸,支配肢体运动。传统练法述此为"始而意动,继而内动,然后形动"。

三催 技法要求用语。参见"五合三催"条。

会意象形 象形拳术要求用语。演练时不仅要形似,而且要神似,以形代神。薛颠《象形拳法真诠·会意象形》中释:"发于外而谓之象,蕴于内谓之意》"诚于中,形于外,正是意象之谓也"。

动中求静 武术术语。动,泛指练拳时肢体的运动和体内呼吸系统和精神系统等的活动。静,指平静、镇静、沉静。人体无论处于何种状态,都没有绝对的"静",所谓"动中求静",是要求练拳时要保持一种相对的沉静。在太极拳练习中,力求思想集中(即入静)、动作缓慢、呼吸深长等,就是"动中求静"的具体要求。

合 指运动时全身上下、四肢百骸都能互相配合,协调一致,使全身各部动作的幅度、运动的快慢、发力的大小及方向、各肢体间的相对位置恰到好处,没有过与不及的情况。"合"是自然的、全面的,它包括内外相合、上下相合、左右相合、前后相合等。

内三合 武术技法要领。①形意拳以"心与意合,意与气合、气与力合,是为内三合"(《形意拳术抉微》)。意指动作时,以中枢神经为主导,以意识引导呼吸,以呼吸配合发力。也有以"身无偏倚,心平气

和，意不他动，动作自然，谓之心与意合，意与气合，气与力合”者。“语出《形意五行拳图说》。②六合门以精、气、神相合，为“内三合”。

外三合 武术技法要领。①形意拳以“手与足合，肘与膝合，肩与胯合”，为外三合。《形意五行拳图说》：“动作时两手扣劲，两足后跟向外扭劲，是曰手与足合；两肘往下垂劲，两膝往里扣劲，是曰肘与膝合；两肩松开抽劲，两胯里根抽劲，是曰肩与胯合；此外三合也”。也有以手、足；肘、膝；肩、胯；两两上下相照为“外三合”者。②六合门以手、眼、身相合，为“外三合”。

六合 武术技法要领。①形意拳“六合”为：手与足合，肘与膝合，肩与胯合；心与意合，意与气合，气与力合。前三者为“外三合”，后三者为“内三合”。“内外相关，统之曰六合”(见《形意拳术抉微》)。②六合门以手、眼、身相合为“外三合”，精、气、神相合为“内三合”。内外相合，总称“六合”。③长拳运动中以手、肘、肩、脚、膝、胯六个部位的配合为“六合”。参见“内三合”、“外三合”条。

内外合一 武术术语。内指心、神、意、气等内在的心志活动和气息的运行；外指手、眼、身法、步等外在的形体活动。内与外的和谐统一是武术的基本要求。如太极拳要求“以心行气，以气运身”，“其根在脚，发于腿，主宰于腰，形于手指，由脚而腿而腰，总须完整一气”。形意拳讲究六合，即心与意合，意与气合，气与力合，肩与胯合，肘与膝合，手与足合”。其它器械的练习也要求“身心相契”协调配合，内外完整统一。

内外相合 武术术语。内，指大脑皮层的思维活动和各内脏器官的功能。诸如：精神、心、意、气、劲等无形之物。外，指肢体各部和整个外形。诸如：手、肘、肩、腰、胯、膝、脚等有形之物。“内外相合”指人体内、外要密切配合，统一协调。它是武术各拳种的共同要求。例如，长拳要求“手、眼、身法、步，精神、气、力、功”八法；南拳要求“内练心、神、意、气、力，外练手、眼、身腰、马(腿)”；八卦掌强调“外重手、眼、身法、步，内修心、神、意念足”；形意拳讲究“内三合”(心与意合、意与气合、气与力合）与“外三合”(手与足合、肘与膝合、肩与胯合）融为一体的“内外合一”。通臂拳要求“心、神、意、气、胆，首、项、膊、腰、肋、手、眼、身法、步、肘、腕、肩、胯、膝”连贯串通，等等。

五合三催 技法要求用语。“五合”指手与眼合，眼与心合，肩与腰合，身与步合，上与下合。也有把手与足合，眼与心合，肘与膝合，肩与腰合，凡动，百体从合称“五合”者。三催为手催、身催、步催。有内、外、下之分。脚催腰，腰催肩、肩催手，名外三催；眼催意、意催气，气催劲，名内三催。腰催胯，胯催膝，膝催脚，名下三催。

长兵短用 ①泛言长兵器用于近战的方法。②专言枪法中近敌短用的方法。明清枪家言之者甚多，唯戚继光讲述最详，也最重视此法。其《纪效新书·长兵短用说篇》云：“夫长器必短用，何则？长枪架手易老，若不知短用之法，一发不中，或中不在吃紧处，被他短兵一入，收退不及，便为长所误，即与赤手同矣。须是兼身步齐进。……其短用法，须手步俱要合一，一发不中，缓则用步法退出，急则用手法缩出枪杆，彼器不得交在我枪身内，彼自不敢轻进。我手中枪就退至一尺，尚可戳人，与短兵功用同矣。此用长以短之秘也。”

上手花 器械技法术语。以器械在手心上平行圆转而名。大刀、大钯、三节棍等器械中多用此。练习时，以两脚左右开立，两手握械置于右腰后（手心亦向后）为预备式；左手松把，右手由右向前上划弧，然后前臂外旋，使械在头上方平行绕环半周；紧接，左手心向内与右手交换握械，然后左臂内旋、手心后反成掌心与地面平行，使器械在左掌上继续平行绕环半周。

大刀舞花 大刀基本动作。以两脚右前左后错步站立，双手握把，刀尖向上立于体右侧为预备式；身体左转，同时右手向前，前臂外旋向下、向左经胸部向上、向右下在体前立圆舞转二周，至刀尖向左、刃身横平抱于胸前（左手在上，右手在下，手心相对）；紧接，上体右转，同时右前臂内旋，使刀刃翻转向上、向后、向左、再向上、向右下立圆舞转一周。

胸背花 器械技法术语。以器械舞花动作在体前屈时的背上和仰身时的胸上方完成而名。大刀、大钯、三节棍等器械中多用此花。练习时，右手单手持械向前向上划弧，至头顶上方时臂外旋使械由左向右平云一周；左臂外旋向上，手心向内与右手交换握把，左前臂再内旋、翻腕向后、向上，同时身体前俯，使器械在背上绕环平云，手背贴于背部，右手内旋反屈于背后，手心向上与左手交换握把；上体向左后仰身转动，同时右手从右后经腹向胸前贴身绕行，然后上举、前臂外旋，使器械继续由左向右绕环一周。

架梁 器械对练技术术语。指举械向头顶上方横架，以挡住对方器械向下劈头的动作。

漫头 器械对练技术术语。泛指以器械斜劈或横扫对方颈项部的动作。

柔化防守 短兵战术术语。用柔和之力，将对方攻来之力，由大化小，将对方攻来之方向，由正变斜，

将对方所使之方法由顺成逆。如对方向我劈来，我以此法将其短兵拨向一侧。

剪腕花 ①单刀刀法，属单刀舞花之一，又名"剪手花"，分左右两种。左剪腕花以右腕为轴，使刀由前下沉经身体左侧向上绕一立圆劈出。右剪腕花，则沿身体右侧向上绕一立圆劈出。抡剪时须刃背分明，速度快而匀。剪腕花在用法上为一勾一劈，即防守还击。套路运动中多左右势连做。②剑法的一种。又名"剪手花"。剪腕花是以左右挂剑加劈（点）剑构成，属组合剑法。《武术竞赛规则》规定，其基本要求是："以腕为轴，立剑在臂两侧向前下贴身立圆绕环，力达剑尖。"

月子 西北拳家用语。以枪或棍梢向内向下向外划半圈。形如弯月，故名。一般为对手持械直击时，以此法卸其前手或击偏其械梢。无论左右势，均走圈外。练习时可连续绕圈，或称"连环月子"。

枪术 枪的使用方法和技巧。明程宗猷《耕余剩技·长枪法选》，戚继光《纪效新书·长枪总说》，清吴殳《手臂录》对枪术均有详尽论述。枪以拦、拿、扎为基本枪法，而以扎枪为主。扎枪又有上平、中平、下平之分，以中平为要法。扎枪要求平正迅速，直出直入，"去如箭，来如线"，劲透枪尖。另外枪法还有崩、点、缠、穿、挑、拨等，"但枪总用之则为一圈"，许多枪法都出自一圈，善于用圈"以行著诸巧法，而后枪道大备"，圈是枪法之本。练习枪术要求前把要活，后把要稳，出招要准，缠绕圆转，劲力适当，身法灵活多变，步法轻灵，快速，稳健，并要求"身心相契，手足相孚"，身械协调一致，完整统一。技术套路有：自选枪术、八卦大枪、罗汉枪、双头双枪、花枪、抓枪、六合枪等。还可以与其它器械对练，有大刀进枪、三节棍进枪、拐子进枪、对扎枪等。

三点一线 指持枪要平。即持枪时两手和枪尖成水平线。

飞枪斫柳 俗语。形容出枪之快速。宋吴自牧《梦粱录·州府节制诸军春秋教》："禁中教场，呈试武艺，飞枪斫柳，走马舞刀，百艺俱呈"。

迎枪接进 传统枪术用语。即迎对方来枪而进击。金一明《六合枪·六合枪全解》释："迎封即是从枪，你枪来，我枪扎，你枪一动我先发，是谓迎封。何谓接进，即是一提一捉，偷步前进，伸缩相连，毋稍间断，遇有时机，连接进扎之谓也。"

连环 明清枪法术语。两人持枪相对，一方扎枪，一方格防，反复循环，这是枪法实战练习中最基本、最重要的功夫。吴殳《手臂录》附卷上《石敬岩枪法记》："戳、革既熟，然后教以连环。连环者，一戳一革、互为主客，二人欲相杀如仇怨焉。"同书卷二《枪法微言》："打连环时，枪根空半寸、一寸，渐至一尺不败，对破放出，是长于人一尺矣。此（石）敬岩秘诀。"

枪老 明代枪法用语，至今犹用之。意谓进枪太深，转使不灵，持枪者处于被动位置。戚继光《纪效新书·紧要操敌号令简明条款篇》："短兵防长枪进的老了，即便杀上。"又：《长兵短用说篇》："夫长器必短用，何则？长枪架手易老，若不知短用之法，一发不中，或中不在吃紧处，被他短兵一入，收退不及，便为长所误，即与赤手同矣。"

孤注 明代枪法用语。指单手扎枪而言，一旦被对方格开，救护不及，必有危险，故喻之为"孤注一掷"。戚继光《纪效新书·长兵短用说篇》："其单手一枪，此谓之'孤注'，此杨家枪之弊也，学者为所误甚多。"

降手 传统枪法用语。清苌乃周《苌氏武技书·降手》："降手如樋势落点一般，必十分吃住他杆，他不能转，方可用，枪法唯有降手难"。

革法 明清枪法术语。"革"即"格"，指枪法中所有的防守技法，如封、闭、拦、拿、提、掳等，统属革法。吴殳《手臂录》附卷上《石敬岩枪法记》："石师三教，……戳之后乃教以革。革者，坚其后踵，不得移动，移动则手不熟，乃使善戳者，如矢如电以戳鸟。革稍不合法，则杆必及身，颠仆于地。"这是明清间枪家练习革法的基本方式。

钩挂 传统枪法用语。清苌乃周《苌氏武技书》卷六《枪法》载："钩掛：钩分上下，掛分内外，前后手间，俯仰纽缥，硬钩软掛，阴阳分明，手腕掌拶，错了不行。"

挑撩 传统枪法用语。枪由下向上用力为挑，由下向前上方为撩。清苌乃周《苌氏武技书》卷六《枪法》释："挑撩：腾空而起，在他杆下，挑不离枪，撩则崩鲊。挑则随之，撩则离开，一刚一柔应发时来。"

搂翻 传统枪法用语。清苌乃周《苌氏武技书·枪法》载："搂翻：阳入阴进，阴转阳跟，翻江搅海，振荡乾坤，搂用猛抽，翻用猛顿，陡起陡落，阴阳之分。"

圈里圈外 枪棍术语。亦为拳械较斗的技术要诀。二人较枪，从对方枪杆内侧进枪称"圈里"；反之，则称"圈外"。圈里、圈外是枪、棍取势、取位、用招和运用战术的重要技法内容。明程宗猷《耕余剩技·长枪法选》："圈里搭、圈外看；圈外搭，圈里看"同书又载："枪以八名者何？盖以圈里枪，圈外枪，圈里低枪、圈里高枪，圈外低枪、圈外高枪，吃枪、还枪，八着故也"。近代通备门枪法谚语中亦有"圈里枪，圈外枪，圈里圈外要提防"的技术要诀。"圈里、圈外"

在拳艺较斗中，亦被拳家看作距离要求。圈外为安全距离。两人持势相斗，拳脚不能及，此时多运用行场过步，诈敲逗引对方。一旦双方进入拳脚相接的距离，则称为"圈里"(圈内)。古典小说《水浒传》中就有"跳出圈外"的语句。

里闪外扎 枪法用语。属防守反攻法。初见于明戚继光《纪效新书·长枪短用说》。金一明《六合枪·六合枪全解》:"里闪外扎，我挺枪连身带手，並枪杆一齐同进一二寸，虚攻扎他圈里。刚进门，见他枪照我枪里分来，急用回身法，前手略低，枪头作半梭尖圆圈，闪身跳出他圈外，进扎他左眼。"

圈外沉枪 枪法用语。指以枪圈外向下沉，压对方来枪的动作。金一明《六合枪·六合枪全解》:"何谓圈外沉枪，譬如你枪扎入，我身蹬出，以枪圈外，用一股沉劲压于你枪之上，是谓圈外沉枪。"

圈里沉枪 枪法用语。指以枪圈里向下沉，压对方之枪的动作。金一明《六合枪·六合枪全解》:"何谓圈里沉枪，譬如你枪扎入，我身蹬出，以枪圈里用一股沉劲压于你枪之上，是谓圈里沉枪。"

见肉分枪 谓手疾眼明，能在对方枪尖接近我身体时及时格开。戚继光《纪效新书·或问篇》:"以一尺无刃之物，而当一二丈利渺之锋，就能见肉分枪，亦只格得他开去，不及我身幸矣。"

吃枪还枪 枪术战术术语。在破解对方进攻的同时给予还击，即现代战术中的"防守还击"。运用这一战术的前提是良好的防守。有了良好的防守，方能保证有效的还击。程宗猷在《耕余剩技·长枪法选》"青龙献爪"的注释中称:"……我立诸势，听你上下里外扎我，我用掤拿勾提等，破开你枪，即进步单手探身发枪扎你。法曰'吃枪还枪'是也。"

四平 枪术要求。即顶平、肩平、枪平、脚平。顶平则须头正颈直，只有头正颈直才能将精神提起，使两目有神;肩平则须沉肩坠肘，只有肩平才能身正，身正才能势稳，势稳才能法活;枪平则须两手和枪尖成水平线，即所谓"三点一线",只有枪平，才能易攻易守，出枪快而有力，脚平则须两脚用力踏地，全脚着地实而不虚。

枪扎一线 枪术运动特点。即扎枪善取直线，来去疾速。明戚继光《纪效新书·长兵短用说篇》:"去如箭，来如线，指人头，劄人面，……疾上又加疾，劄了还嫌迟"。程宗猷《耕余剩技·长枪法选》中亦有此说。枪扎一线，并成为古今各家枪法所遵循的技术诀要。

擎枪 双手握枪，临战的姿势。戚继光《纪效新书·比较篇》:"听擂鼓，擎枪作势，飞身向前戳去。"又，《行营篇》:"各兵仍赴木城边擎枪如前。"

戳法 明清枪法术语。戳法即"扎法",凡上、中、下三平直线扎枪之法，统为戳法，但最基本的戳法是中平枪势的扎枪。左肘练枪，最重中平一扎，以此为一切枪法之本原。吴殳《手臂录》附卷上《石敬岩枪法记》:"石师之教，先练戳。戳不许多，四伐五伐则喘息汗下。止而少憩，又四伐五伐，以力竭为度。戳不竭力，则手臂油滑。初址不固，临敌无以杀人矣。"

钻刺击 枪法用语。指用枪把戳刺对方。《十八般武艺全书·长枪法》:"……枪尖在前，或有顽敌潜攻其后，转手颇费周折，甚至时或不及，则可以钻挡。"

闪赚 明清枪法术语，后来也被应用到其它器械和拳法中。闪赚二字既可合讲，亦可分讲。合起来讲，闪赚即诱骗转移之法，佯左实右、上惊下取之类统属闪赚。程宗猷《长枪法选》云:"诱敌即以闪赚为最胜。所谓闪赚者，如敌人一枪扎来，我用拿廾进步，竞技中平而入。敌见我枪至彼，彼必一拿，我即审敌拿力收半，便将枪一闪，串彼圈外，扎敌一枪，彼必不能救。里外皆同，故曰最胜。"分开讲,"闪"是闪躲，乃避实击虚之法。吴殳《手臂录》附卷下《梦绿堂枪法》云:"如彼枪飞扎来，我革(格)落之,彼必退出。此时我若进枪，则彼出，我追着亦不深，非胜算也。故必于彼进枪之时，左右斜闪而直进，扎彼空处，使彼不及收枪，而我枪已着身矣。"这是吴殳对"闪"的例解。"赚"是诱骗，是虚虚实实之法。同书又云:"赚，古语曰:'香饵可以钓鳖，即此意也。……必先落空处，以赚彼进扎，而我乃以巧法取之，此中元机，不可枚举。"闪赚既是有一定程式可循的技术，又是可灵活变通、相机而发的战术手段。

剑术 使用剑的方法和技巧。《吴越春秋》卷九和《庄子·说剑篇》都记述了古代击剑的技术和战术。《汉书·艺文志》载有《剑道》三十八篇，是论述汉以前击剑技术的专著。明代茅元仪《武备志》中记载了剑的用法有:跨左击、跨右击、翼左击、逆鳞刺、坦腹刺、双明刺、旋风格、御车格、凤头洗等。清代又有宋仔凤《剑法真传》一书传世。中华人民共和国成立以后，剑术成了剑的演练套路的代称，被列为全国武术比赛项目。增加了各种花法、平衡、翻腾、造型等动作,使剑术有了很大发展。剑的击法有:劈、刺、点、撩、崩、截、抹、穿、挑、提、绞、扫等。剑术的特点是:轻快敏捷、潇洒、飘逸,有"剑走美式"、"剑如飞凤"之说。剑术根据练法又分为行剑、势剑、双手剑、长穗剑、双剑、反手剑等。剑术套路繁多，常见的有:自选剑术、青萍剑、武当剑、三才剑、三合剑、云龙剑、八卦剑、太极剑、螳螂剑、通备剑、醉

剑、宣化剑、七十三剑、龙形剑、奇门十三剑、白虹剑、纯阳剑、七星剑等。参见“剑”条。

平剑 剑身方位用语。剑刃朝左右为平剑。

立剑 剑身方位用语。剑刃朝上下为立剑。

以剑遥击 古代击剑技术领域中一种掷剑攻敌的方法，犹如后世的飞刀飞剑之类。大致盛行于春秋到两汉之间，三国时犹存，三国以后少见。《汉书·司马相如传》:“（相如）少时好读书，好击剑。”颜师古注曰:“击剑者，以剑遥击而中之，非斩刺也。”南朝梁武帝时殷芸《小说》载:“袁绍年少时，曾夜遣人以剑掷魏武，少下不著。”

对剑三角法 单剑对搏的基本方法。分上、下、左、右四种。黄元秀《武当剑法大要》释:“敌来之剑为截，我应以提，成上三角也。敌来之剑为刺，我应以崩，成下三角也。敌来之剑为搅，我应以带，成左三角也。敌来之剑为劈，我应以下斜格，成右三角也。”截、提、刺、崩、搅、带、劈、格等剑法，参见“武当剑法十三势”条。

武当剑法十三势 指李景林传武当剑的十三个基本剑式。包括抽、带、提、格、击、刺、点、崩、搅、压、劈、截、洗。黄元秀《武当剑法大要》释:“抽”分上抽、下抽二法。其式均系持剑手手心向下，手背向上，剑尖向前方。对准敌腕之上或下部，往右抽拉。“带”，分直带、平带二法。直带是持剑手手心向内，剑随身后仰，顺势向后带回。平带是持剑手手心向上，手背向下，剑尖向左平拉。“提”，分前提、后提二法。其式均系持剑手内旋成手心向外，剑尖斜向前下方，手腕上提。提时重心前移（或进步）者为前提：重心后移（或撤步）者为后提。“格”，分下格、翻格二法。下格是持剑手手心向内，剑由斜下向上斜格敌腕。翻格是敌近身时闪开其锋，持剑手由手心向内内旋成手心向外，使剑由下向敌腕翻格。“击”，分正击、反击二法。正击是持剑手手心向上，剑身平行于地面向前刺击。反击是指剑尖着力点偏重外侧的击。“刺”，分侧刺、平刺二法。侧刺是持剑手手心向内，剑面竖直向前直刺。平刺是持剑手手心向上，剑面扁平向前直刺。“点”，持剑手手心向内，剑面竖直，身臂不动，以腕力使剑尖由上向下点击敌腕。“崩”，分正崩、反崩二法。正崩是持剑手手心向内，身臂不动，以腕力使剑尖由下向上直挑敌腕。反崩是持剑手内旋成手心向外，身臂不动，以腕力使剑尖由下向上直挑敌腕。“劈”，持剑手手心向内，剑由上向前下直劈。“截”，分平截、左截、右截、反截四种。持剑手手心向内，以剑前部向前截敌腕为平截；向右闪身，剑向左方截敌腕为左截；反之为右截；持剑手内旋成手心向外，剑由下向上截敌腕为反截。“搅”，分横搅直搅二法。绞式均以剑尖绕腕划圈，自己之手腕要避开对方剑尖绕行。侧绞为横搅，前绞为直搅。“压”，持剑手手心向下，使剑身直向下压敌剑。“洗”，持剑手外旋成手心向外，剑面竖直由下向上撩击。

反手剑 剑术练法之一。演练时反手握剑做出各种剑法，风格别致。对腰、肩、腕、指的柔韧性和灵活性要求较高。

阴阳剑圈法 剑法用语。阴剑圈与阳剑圈的合称。“阴剑圈”的做法是持剑手手心向下，先向侧后*抽剑，随之将剑弧形拉至体前即向前刺击。“阳剑圈”的做法是持剑手手心向上，先向前刺剑，随之向侧后带剑。两法合练，即阴阳剑圈。

行剑 剑术练法的一种。其特点是在步法变换中，运用点、刺、崩、撩、挂、劈、云、抹等剑法，动作一气呵成，气势连贯，定势较少，突出身法的变化。

势剑 又称“站剑”。剑术练法之一。其特点是平衡动作较多，造型优美，桩步稳健，剑法多变。主要剑法有：点、崩、刺、撩、云、抹、劈、截等。

垂剑 剑身方位用语。指剑尖朝下，剑身垂直或稍斜的剑式。

刺剑之术 谓剑的使用技术，即剑术。《史记·刺客列传》:“鲁勾践已闻荆轲之刺秦王，私曰:‘嗟乎，惜哉其不讲于刺剑之术也。’”晋陶渊明《咏荆轲》:“惜哉剑术疏，奇功遂不成。”

竖剑 剑身方位用语。剑尖朝上，剑身竖直或稍斜为竖剑。

顺剑 对刺剑剑法用语。指顺随对方剑之出入而引化之，或粘逼之。《孙氏太极剑对练》注云:“对方剑出来，顺其势将其剑引出;或对方剑抽回时，顺其势随之攻入。”

棍术 使用棍的方法和技巧。明俞大猷《剑经》、戚继光《纪效新书》、茅元仪《武备志》、程宗猷《少林棍法阐宗》等对棍的击法均有详尽论述。握棍的方法称“把法”，常见的有阳把（手心向上握棍），阴把（手心向下握棍）、阴阳把（两手心相对）、对把（虎口相对）、交叉把（左右手交叉）、滑把等。棍法有:打、揭、劈、盖、压、云、扫、穿、托、挑、撩、拨等。练习棍术要求手臂圆熟，梢把兼用，身棍合一，力透棍梢，表现勇猛、快速，“棍打一大片”的特点。棍术的套路有：自选棍术、猴棍、七星棍、五虎群羊棍、齐眉棍、大梢子棍等。对练有“对棍”、“棍进枪”、“棍进三节棍”、“三人对棍”等。

大剪小剪 古代棍术用语。两棍相对，前部相交为小剪，中部相交为大剪。明何良臣《阵记》卷二《技用》中有“大剪小剪神变用”语。

阴阳要转 棍法用语。掌心向下握棍为阴，掌心向上握棍为阳。“阴阳要转”，两手握棍应阴阳更换灵活运用之意。初见于明俞大猷《剑经·总诀歌》，唐豪、向恺然等《国技大观》：“惟阴阳转，乃能变直力为弹力。惟阴阳转，乃能使棍有浪，敌械触浪自披靡。”

扁身杀 棍术用语。身体侧对对方（成扁形），以棍法击杀对方的动作。初见于明俞大猷《剑经》中。唐豪、向恺然等《国技大观》：“扁身杀，则身自扁矣，此为走小门之棍，亦名殿脚杀。”

棍打一片 棍术运动特点。棍法中的抡、劈、揭、打等主要技法，动则抡击一片，故言之。以此区别于枪术的技法特点。

一打一揭 明代棍法中最基本的攻守技术之一。打即压人棍而进，揭即拨人棍而进。俞大猷《剑经》：“凡日间将棍一打一揭自习打揭，俱要自声，久则自有力。高不过目，低不过膝。”又：“一打一揭，遍身着力。”唐豪、向恺然在《国技大观》中注释：“打者，己棍压人棍而进，身起则压重。揭者，以己棍拨人棍而进，身沉则棍自起而有力。所谓一打一揭，遍身着力者，着遍身之力，于一打一揭之棍也。”

上剃下滚 棍法。棍从里上削为剃，从外向下削为滚。明俞大猷《剑经·总诀歌》中有“上剃下滚分左右”语。唐豪、向恺然等《国技大观》：“从里上削者为剃，反是则谓之滚，故曰分左右。即上来用剃，下来用滚之意也。”

双头棍 棍法。泛指双手握棍中段，舞动棍之两端的棍法。阴把棍多采用这一棍法。亦有以双头棍为阴把棍套路名者。

中直 传统棍法术语。指练棍要求中平正直。初见于明俞大猷《剑经·总歌诀》。唐豪、向恺然等《国技大观》：“中直，为棍路之主，中平正直之谓。无论大门小门，身与器皆须成一直线，即所谓子午也。”

打剪 传统棍法术语。属进攻性棍法。明俞大猷《剑经》中有“打剪急进凿”句。唐豪、向恺然等《国技大观》：“打剪非招架之棍，乃攻击之棍。非打击于敌棍未动前之棍，乃攻击于敌棍已近身之棍，则是打与剪，皆在敌棍上，不在敌身上”。

阴阳棍 传统棍法。双手手心向下为阴，手心朝上为阳，一上一下为阴阳。俞大猷《剑经》：“棍提起手阳，杀击乃打击俱手阴，阴阳最要识透。”

单头棍 传统棍法。泛指两手握持棍之一端，舞动棍之另一端的棍法。长棍术多采用这种持棍法。亦有以单头棍为长棍套路名者。

浪子 传统棍法。借用两手阴阳转变，一开一合的刹那间，发劲使棍颤动，似浪，故称浪子。是防开来械进行反攻的重要劲道表现形式。

圈转法 棍法。“子午棍”习传者以此为基本棍法。其法是以己棍棍梢粘缠对方棍梢，或向左划弧拦开对方棍梢；或向右划弧格开对方棍梢；或围绕对方棍梢旋转划圆，使其棍梢不能逃离。运用此棍时，要求劲力缠绵不断，沾连粘随，一得机势即劈滑对方棍或手。

排棍 传统棍法。即两人对练演用之法。明程宗猷《少林棍法阐宗·各棍源流》：“排棍亦少林名也。两人相排，一上一下，一来一往，周旋回转近身入怀，两相演用之棍。”

刀术 刀的使用方法和技巧。明代戚继光《辛酉刀法》、何良臣《阵记》、程宗猷《单刀法选》以及茅元仪《武备志》中都记载了刀的用法和使用技巧。刀以劈砍为主，“刀之利，利在砍”，另外还有撩、刺、截、拦、崩、斩、抹、带、缠裹等刀法。刀术的特点是：勇猛快速、气势逼人，刚劲有力，如猛虎一般。刀，“其用法，唯以身法为要，偎跳超距，眼快手捷”，并要求进退闪转和纵跳翻腾都要刀随身换，身械协调一致。刀术的套路有：自选刀、八卦刀、龙行刀、大刀、朴刀、单刀、双刀、梅花刀、八极刀、六合刀、春秋刀、滚手刀等。

单刀 ①武术短器械。系由古兵器演化而来。宋代《武经总要》和明代《三才图绘·器用·兵器类》称之为“手刀”。现代武术竞赛中的单刀，规则规定刀长度以直臂垂肘抱刀的姿势为准，刀类不低于本人耳上端。单刀的刀法主要有：劈、撩、扎、挂、斩、刺、扫、腕花等，并有缠头滚脑等动作。演练时一手执刀，另一手随刀法变换而做伸缩、开合、缠裹等相配合，以助刀势，所以武术中有“单刀看手”之说。练习单刀要求眼快手捷，变化多端，进退闪转和纵跳翻腾都要刀随身换，身械协调一致。其特点是：勇猛快速，气势逼人，刚劲有力，如猛虎一般。②明清之际对日本传来我国的双手刀法的别称。明末程宗猷《单刀法选·单刀说》：“器名单刀，以双手用一刀也，其技擅自倭奴。”清初吴殳《手臂录》卷三《单刀图说·自序》：“今倭国单刀，中华间有得其法者，而终不及倭国之精。”清末民初，易名为“苗刀”。参见“苗刀”条。

正刀 刀身方位用语。指刀刃朝下的刀式。《三义刀图说》：“正刀：刀口向下，刀背向上；刀尖或左右、或前方。”

平刀 刀身方位用语。指刀身横平、刀刃朝外的刀式。《三义刀图说》：“平刀：刀尖柄相平，刀口向体之外，刀背向体之内方，刀尖概向左右为多。”

仰刀 刀身方位用语。指刀刃朝上的刀式。《三义刀图说》：“仰刀：刀口向上，刀背向下，刀尖或左右

前后。概用于由下向上撩割，及旋转时。”

钐 宋、元俗语。谓用刀斫、劈。《三战吕布》第三折：“元帅将刀刃斜钐，他将那戟尖来便刺。”《襄阳会》第三折：“则你大杆刀带肩钐，则你这宣花斧着他天灵碎。”

直刀 刀身方位用语。指刀尖朝上的刀式。《三义刀图说》：“直刀：刀口向前或左右，刀尖向上，刀背向左右或后方。概用于由下以刀尖向上刺击，及由上以刀口砍向前左右方。”

垂刀 刀身方位用语。指刀尖朝下的刀式。《三义刀图说》：“垂刀：刀口向后，刀尖向下，刀背向前或左。概用于绕背旋转，及收刀于后下方，以及向左右方旋转”。

操刀 拿刀。《左转》鲁襄公三十一年：“犹未能操刀而使割也。”

刁刀 刀身方位用语。指刀身倾斜、刀尖朝右下方的刀式。《梅花刀图说》：“刁者，刀身倒置，刀尖斜向下，刀刃向右，形如刁手之谓。”

迟刀 刀法用语。《武术鳞爪》：“敌器已到，我磕托稍慢为迟”。

老刀 刀法用语。《武术鳞爪》：“开磕敌器为裹，涤磕为老”。

滑刀 刀法术语。《武术鳞爪》：“以刀口虚迎敌器溜至刀盘就势拨推为滑”。

嫩刀 刀法术语。指用刀尖轻磕敌械。《武术鳞爪》：“开磕敌器在尖梢为嫩”。

等刀 刀法术语。《武术鳞爪》：“俟其有隙吾即得之为等”。

急刀 刀法术语。《武术鳞爪》：“敌器未到，我器先迎为急”。

把法 ①武术器械技术术语。指各类器械的握持之法。武术器械种类很多，各种不同器械有其相应的握持之法；武术主要器械（如枪、刀、剑、棍）的技术流派亦甚多，在其基本一致的握持法以外，不同流派又有不同的持械要求。②指各种运用把端进行攻防的方法。枪、棍把法比较多而讲究，刀剑次之，其他杂兵又次之。

把位 长器械技术术语。指长器械（主要是枪棍类）在演练和实战时，双手握持的部位。把位有很强的技术意义，把位不正，则直接影响到技术的发挥。

平钯 大钯方位用语。指钯面（钯之三钗构成的平面）朝上、下（或斜朝上、下）。

立钯 大钯方位用语。指钯面（钯之三钗构成的平面）朝左、右。

正把 与“反把”对。①枪、棍术用语。指两手虎口向尖、梢的握枪、棍方法。②剑术用语。指虎口对护手握持剑柄的方法。

满把 握持兵械柄、杆的方法。指虎口贴柄（或杆），五指卷曲握紧。

反把 与“正把”对。①枪、棍术用语。亦称“阴把”。指两手手心朝下、虎口相对握持枪棍的方法。②剑术用语。指虎口对剑柄尾部握持剑的方法。

阴把 把法用语。两手手心朝下，虎口相对握持枪、棍等长器械。

阳把 把法用语。两手虎口向外，手心朝上握持枪、棍等器械。

阴阳把 把法用语。双手握持棍、枪、鞭杆等器械时，一手手心朝上，另一手手心朝下。

顺把 棍术把法用语。两手虎口顺向握棍。

死把 枪、棍等长兵的把法之一。与“活把”相对而言。以一定的方式握住枪柄或棍的某一部位，无论演练或对敌，把位不再变化，甚至把位不再移动。明清以来，有死把枪、死把棍等枪棍法传世，至今犹有遗存。参见“死把枪”等条。

活把 枪、棍等长兵的把法之一。与“死把”相对而言。两手以相对固定的方式握住柄杆某一部位，然后随着套路动作的需要和对敌实战的技术变化，把位有一定移动变化。现代武术的长兵，多是采用活把。

调把 棍的基本把法之一。即棍梢和棍把调换方位。

脱把 把法用语。指握持器械的手离开了把法。例如长器械练习中，一手握住器械，另一手脱离器械。“脱把”被视为长器械练习中的“一忌”。

换把 把法用语。泛指调换把位的方法。①硬鞭练习中，由一手单手持鞭樽，换成另一手单手持鞭梢。②长器械练习中，两手同时沿杆滑行，变换把位。参见“把位”条。

露把 一种错误的持枪方法。指持枪时，手后留出一小段枪把。露把不仅出枪短，而且扎枪时手腕容易紧张。吴殳《手臂录》：“持枪必须尽根，余谓枪根当在掌心中，与臂骨对直，则灵活而长”。

扫把 用枪棍把贴地面横扫（向左或向右）称扫把。扫把时，把要平，高不过膝。《武术竞赛规则》规定，其基本要求是：把贴近地面平扫，高不过膝，低不触地。在传统武术中，扫把也贴地而扫的。

压把 把法用语。两手开握枪、棍，使把端由上向下按压，力达把端。

绞把 用枪棍把划圆（向里划圆或向外划圆）称绞把。结合身步可向前、向后绞把，也可原地绞把。其基本要求是：将把绞成立圆、高不过肩，低不过胯。

挑把　把法之一。"把"是指枪、棍杆的粗部。用把端由下向上挑击，称挑把。挑把时，要力达把端。

推把　用棍枪把平向前横击称推把。推把时，把也可略高成斜面由后向前推击《武术竞赛规则》规定其基本要求是：把下端不得过膝。动作迅速，用力柔和。

截把　用枪棍把拦截下盘扎枪称截把。截把时，枪把成斜面由左向右或由右向左拦截。《武术竞赛规则》规定其基本要求是：把伸出用力要大，力达把端。

横击把　用棍枪把平腰向左或向右横击，称横击把。《武术竞赛规则》规定其基本要求是：枪把平向左或右击打，用力迅猛，力达把端。

劈把　用棍枪把由上向下劈击，称劈把。《武术竞赛规则》规定其基本要求是：把由上向下劈，用力迅猛，力达把端。

螺把　握剑方法。四指并拢握持剑柄，第一指节紧扣剑柄，依次排列成"螺旋"型，拇指紧扣于食指第一指节上，腕关节微下屈。

刁把　握剑方法。以虎口挟持之劲握持剑柄，五指伸直，拇指、食指指根用力，掌心涵空，剑成上挑式。

滑把　枪、棍的基本把法之一。即两手持棍(枪)，一手固定，另一手松握沿棍（枪)体滑动；或者两手同时松握沿棍（枪）体滑动。

应敌打法　较艺时对付敌人的各种技击方法。清黄百家《内家拳法》中记有"长拳滚斫"、"分心十字"、"摆肘逼门"等数十种。

硬攻直上　武术战术术语。较艺中直取进攻，敢于猛冲猛打。也有后发制人之意，即避开对方锋芒，径直攻击其虚处，在避、攻一体中实现硬攻直上。

漏引　通备拳战术术语。把部分防守面暴露给对手，引诱对手深入，然后运用"伏手"予以反击。通备拳论有"崩、漏、贴、捆、扣"等技法字诀，其中"漏"字为"漏法"。中国古典小说中，常有"卖个破绽"，即使用漏法的意思。

避实击虚　武术战术术语。即避开对方来势，而打击对方的空处。张孔昭《拳经拳法备要·审势》载："与人对敌之时，总要攻击空处，空处何？两肘胸腰与腋，并腿心腿腕是也，能攻空处则敌人无所用力，自能百法百中，则所谓避实击虚之法也。"

避正打斜　八卦掌战术术语。指与人搏斗时，要避开对手的正面，攻击其两侧和背面。

虚实相生　武术战术术语。虚可变实，实可变虚的意思。拳语有"真真假假、虚虚实实"或称："虚中寓实，实中寓虚"。

闪惊巧取　战术术语。以捉摸不定的招势惊动对手作出错误的判断，从而获得易于得手的进攻目标。明戚继光《纪效新书·拳经捷要篇》载："一霎步随机应变，左右腿冲敌连珠，凭伊势固手风雷，怎当我闪惊巧取"。

紧逼先施　八卦掌战术术语。指与人对搏时，紧逼对方无法出招，而我则先出打手。曹钟昇《曹氏八卦掌谱》云："眼看敌人欲动，我乃先动，出手进身，逼其不能动，而我反得出打手；或彼已动，我立即破其出手，或让开其出手，而出着还击；不可只取招架。"

吃招还招　技击战术术语。即防守还击的意思。和这一战术用语相近的，还有"吃拳还拳"、"吃剑还剑"等战术用语。

分间击白　武术战术术语。运用招法引开对方的保护称之为"分间"；脱离保护和暴露在外的部位称之为"空白"。武术战术尝有"惊上取下"、"声东击西"之法。"惊上"和"声东"是分间的手段；其所取之"下"和所击之"西"，即是运用招势分间出来的"白"。

以正驱斜　八卦掌战术术语。指与人搏斗时，要以自己的正面（身体的前面)，对着对手的侧面和背面发起攻击。

搅靠劈重　战术术语。以倏忽不定的连珠招势搅动对手，并在靠近的距离内，以劈砸捶狠的技法猛冲强攻。搅动在于靠近对手，靠近在于为重击创造有效的距离和发力时间。明代戚继光著《纪效新书·拳经捷要篇》载："七星拳手足相顾，挨步逼上下隄笼，饶君手快脚如风，我自有搅冲劈重"。

借势打势　战术术语。借助对手的招势、劲力，给予及时而准确的打击。俞大猷《剑经》："问：如何是顺人之势，借人之力？曰：明破此，则得其至妙极妙之诀矣！盖须知他出力在何处？我不于此处与他斗力，姑且忍之，待他旧力略过，新力未发，然后乘之，所以顺人之势，借人之力也"。《通备拳论》有"借他千斤力，不费四两功"的歌诀。其借势分为两种："①顺势借势；②逆势借势。称"顺势"者，人走我走，不顶不撞，顺人之势，加我之力；称"逆势"者，待势而发，逆势而进。"

奇正转换　武术战术术语。以出其不意的冷手、冷招攻击对手之不备，或使用奇特的和对手不熟悉的招法，称做"奇招"；正面进击，硬打硬拼，或以实力相较的招法，称做"正招"。在武术较斗中，奇招与正招要交替使用，互为诱尊。

长刁冷抽　通备拳战术术语。"长刁"是指在不易击中的距离内，以超长的手法击打对方；"冷抽"是在对方恍忽不备的情况下，以陡然发出的招势击打对方。运用这一战术，以先声夺人之势，夺其精神，乱其意志，为组织有效的进攻创造条件。长刁冷抽，既可控

制、威胁并封堵对手于圈外，还可打开对方门户（防守架子），拆离对方防守。

发头手　打二手　技击战术术语。第一手是虚的、假的或是引诱性的，目的在于第二手。如：左拳击面，右拳捣腰。"击面"是虚"捣腰"是实。

彼忙我静待　武术战术术语。初见于明俞大猷《剑经·总诀歌》。唐豪、向恺然等《国技大观》："一忙一静，不必交手，胜败已分矣。彼不忙，我当以计诱其忙。彼知静，我当以计乱之，使不能静，我则常在静中，不受诱，不受乱，审机观变，伺隙而动，靡不济矣。无数妙诀，皆从静字生出，唯静然后能待。待字亦极妙，不知静之义，不能与人较，不知待之义，亦不能与人较，盖较时无所不用待也。"

顺人之势　借人之力　武术格斗之战术术语。俞大猷《剑经》："问曰：'如何是顺人之势，借人之力？'曰：'明破此，则得其至妙至妙之诀矣。盖须知他出力在何处，我不于此处与他斗力，姑且忍之。待他旧力略过，新力未发，然后乘之。所以顺人之势，借人之力也。上乘起，下乘起，俱有之，难尽书。'"据此，俞大猷所谓顺人之势、借人之力主要是避其实而击其虚，在彼虚实之间找到恰当的进攻机会。

八打八不打　指较艺中八个可打与禁打的要害部位。"八打"为：一打眉头双睛，二打唇上人中，三打穿腮耳门，四打背后骨缝，五打肋内肺腑，六打撩阴高骨，七打鹤膝虎颈，八打破骨千斤。"八不打"为：一不打太阳为首，二不打对正锁口，三不打中心两壁，四不打两肋太极，五不打海底撩阴，六不打两肾对心，七不打尾闾缝府，八不打两耳扇风。

以快制慢　武术战术术语。双方较艺时，主动快速进攻，先发制人。少林拳在技击上讲究硬打硬进，直取快攻；形意拳主张快速突然，交手时先发制人，"乘其不备而攻之，出其不意而击之"，提倡近打快攻。其它南拳、八极等技击上也讲究以快制慢。

以柔克刚　武术战术术语。交手时对方刚力打来，我则以柔化开对方的来力，使之落空不得力。"四两拨千斤"语即是以柔克刚之意。

刚在他力前　柔乘他力后　武术战术术语。当对方欲动，新力未发时我则先动，是刚在他力前。而对方旧力略过，我则以柔走化，是柔乘他力后。此语初见于明俞大猷《剑经·总诀歌》。唐豪、向恺然在《国技大观》："所谓力前云者，即（经）剑经中所谓新力未发之意。吾师王志群曰，彼未动时，我不动，彼欲动时我先动，亦是刚在他力前之旨。……彼旧力略过，不必更扼其劲路，当以柔乘之也，胜败全系前后几微之界，故刚曰在，而柔曰乘，此二字确切之至，学者细心领悟，自能得其妙用。"

旧力略过　新力未发　明代俞大猷提出的武术战术术语。意谓对家第一攻击基本完成而第二攻击尚未形成的空当，是我攻击对家的最好时机。俞大猷《剑经》："全书总要只是乘他'旧力略过，新力未发'八字耳，至妙至妙。……语到此，则不能复加一言矣。"又说："问：'如何是顺人之势，借人之力？'曰：'明破此，则得其至妙至妙之诀矣。盖须知他出力在何处，我不于此处与他斗力，姑且忍之。待其旧力略过，新力未发，然后乘之，所以顺人之势，借人之力也。……勾、刀、枪、棍，千步万步，俱是乘人旧力略过，新力未发而急进压杀焉。我想出'旧力略过，新力未发'八个字，妙之至也！'"

四两拨千斤　武术技法术语。初见于太极拳《打手歌》："任他巨力来打我，牵动四两拨千斤"。谓顺势借力，以小力胜大力。在太极拳推手过程中，凡加引化劲于对手动作上，诱其落空；或者先化后粘，逼使对方陷入不利地位；或者以横拨直，以直拨横，改变对方劲力方向等，均属"四两拨千斤"之法。此语经广泛传播，为各家拳派采用，泛指以巧胜拙的各种击法。

后人发　先人至　武术战术术语。语出俞大猷《剑经》。意谓由对方的进攻信号引出我的进攻，用加速度先行击中对方，也即后世拳家所谓"抢攻"。

先发制人　战术术语。先下手取得主动权，可以制服对手。《汉书·项籍传》："先发制人，后发制於人。"《史记·项羽本纪》作"吾闻先即制人，后则为人所制。"司马贞《索隐》："谓先举兵能制得人。"拳家把竞武活动或遇敌格斗中，抢先发招以取得主动位置的战术，亦叫先发制人。

以逸待劳　以静制动　武术战术术语。源自军事术语"以逸待劳"（《孙子·军争篇》）和"兵以静胜"（《尉缭子·攻权第五》）。大意是在与人搏击时，应先取守势，以从容、沉静对待对方的进攻；待彼精疲力乏或出现背势时，我即乘机攻击。太极拳推手中，运用此术语的具体做法是，本人极度镇静、听任对方争先出手和发劲。我则先利用"听劲"了解对方劲路动向，然后，或用化劲引使落空，或乘对方旧力已过新力未发之机击之。

空手入白刃　①古代武艺中徒手对付兵刃的特殊技艺。善此技者，必是手足敏捷，艺高胆大的高手。《三国志·魏书·文帝纪》裴松之《注》引曹丕《典论·自叙》："（邓展）善有手臂，晓五兵，又称其能空手入白刃。"②现代武术中有"空手夺匕首"、"空手夺枪"等一类对打套路，都是根据编排好的套子所进行

的表演，可以从运动员的配合上观察其训练水平，与古代实战中的空手入白刃不相及。③传统功法。见载于《练软硬功秘诀大全》。练法：选择一块置满竹竿或木桩等障碍物较多的场地，高低不平，间距一尺左右，做侧身绕行动作。此功法主要用于锻炼身法。

上法　战术术语。又名进法。有以进为进，以退为进，随进、闪进、截进、诈进等。以进为进即急步抢进，直接冲打；以退为进就是撤步圈进，你上我下，你左我右；随进即是将计就计之法，随带随转，敌进我退，敌退我进，敌歇我打；闪进即外上法，他向我左，我向他右，他打我上，我打他下，使彼不战自退；截进就是半路拦击，使之进退不得；诈进就是指上打下，指下打上，指左打右，虚虚实实，真真假假，使彼琢磨不定，防不胜防。

八短　武术术语。指适合近距离实战的八种击法。其法有迎面头捶，靠身臂捶，蹲身膊捶，粘拿膊捶，双膝两肘四捶等。又有"八短之强"说。

两防一攻　三变五合　苗族武术用语。攻防"策手"要诀。两防一攻：指敌手击来时，我须作两个防守动作，夹一个进攻动作。三变：指己身前后左右四方被本人出手占去一方后，还有三方可施变化。五合：指上下左右中五个攻击部位。"两防一攻三变五合"的含义即：对方攻来，我应以防为主，防中有攻；一出手就应考虑到三方变化、五位攻击。

散打五要　载于《峨嵋散打术》。内容为：一要眼尖，二要手快，三要胆壮，四要步坚，五要力实。

内外八式　武术技击术语。载于民国抄本《拳术概要》。封、闭、闪、跨、勾、褁、挒、打为"外八式"；警、惶、猛、烈、狠、毒、神、急为"内八式"。封：封人之门也。遏制对方施展招势，或者不给对方造成可乘之机。若对方已出招，则以堵截、阻击等方法，使其不能得逞。闭：关闭。巧设门户，且随时关闭门户，拒人于门外，置自己于安全状态。闪：根据自己格斗经验，测（判）知对方攻击的方法、速度、姿势，并迅速通过位移、拧转、闪摆、开合、蹲伸、扭拧、侧闪、后仰、前伏而避之。分原地闪与移动闪两种。闪式应与攻防动作紧密配合。跨：以腿击人。其击法有二：一是用步打人。指用步法移动来调整彼此间的攻防距离，使对方无法施展攻击招法，给自己创造进攻机势。二是腿法的运用。由胯到脚、腿的各部皆可用于攻防。勾：带也。有抹、搂、勾、刁、挂、拉、锁、绊等方法。勾式的运用能牵引、拨转、钳制、封闭、锁拿对方，使对方施攻不得，欲遁不能。多见于手法中。褁：拨也。多见于用手或臂拨离或遏制对方的来势，以达到护己、或陷人之目的。挒：是一种由下而上地进攻、或防御对方攻来之势的技击方法。方法有揭、托、摔、撞、靠、推等。挒击时愈接近对方身躯或身躯下部愈好。打：系指进攻对方的诸类方法。打法应做到动作顺遂、灵活、迅速、准确。警：使人心寒也。心寒则导致判断不及时，不准确，肌肉僵滞，动作迟钝或失常。惶：神志错乱，意欲、动作无所适从。二人相搏，受掠者则惶。要使自己不受惊惶，应在距离、姿势上处于完全的防御状态，在攻防策略与动作上应做到精熟、自如。猛：是指攻击动作的快速有力。烈：暴烈也。与人相搏，意、势、气、力蓄之盈满，放之快、顺、尽，则会出现势不可当的暴烈气势。狠：心志坚定，决策果断。与人相搏，心狠打心软。尤其在技术、体力、智力等诸方面两人相等时，往往善者败，狠者胜。毒：指施用攻防技术动作时，在攻击时机、部位准确的前提下，重击或制服对方。神：巧妙地运用攻防之法，因人、因机、因势而变化。急：指心灵手急，发招快中求快。内外八式，各有其用。实战中必须浑为一体，穿插选用。

顶、抗、瘪、丢　太极拳术语。即推手中易犯的四种毛病"顶"：两力相顶。"抗"：拙力硬抗。《顶匾丢抗解》载："抗者太过之谓"，即用硬功抵抗，欲以大力取胜；"瘪"：又称"匾"、"扁"。即指推手时反应迟钝，腰硬手软，"掤"劲不足，因被对方用刚劲压扁。"丢"：即推手时粘不住、跟不上对方肢体的运动而脱手。

对拆　对练形式的一种。在擒拿对练中，一拿一解称"对拆"。此是针对对练而称的。两人拳打脚踢称对练，捉拿解脱为对拆。

八门打法　形意拳散手。"八门"即指人体八个突出部位。头打以撞为主，走正侧两门，攻胸腹两位。肩打以靠为主，分桩肩靠、穿手靠、隐身靠、七寸靠等八种。肘打以顶为主，有架梁肘、开弓肘、朝天肘、扑肘等。拳打以直击为主，使斜、横、挑、劈、崩、斩诸法。胯打以横为主，分里打、外打两种。膝打分正侧两方，主攻裆、腹、胸三位。足打以踩为主，另有拥、抖、蹬、踩四法。臀打为脚法，有抵臀、背胯两用。

连打　实战打法之一。较艺中，对家一接手即连续用打。明俞大猷《剑经》："如所谓犯了招架，就有七八下者，何止一声手？"此即棍中之连打。后世亦用之于拳搏。

偏门反击术　即从对手体侧（或称侧门）反击的方法。其法颇多，因人而定，然均须步法迅疾、落点准确、身法灵活，空间概念强。练法多取单人操练和二人对操。

漏法 武术战术术语。指与人搏击时，我主动以攻防动作诱使对手露出破绽的战术方法。姜容樵《鞭枪大战》:“漏，泄敌破绽也。”

艺高人胆大 明代谚语。后世武术界常用，言人有真实过硬的本领，便能临战不惧。戚继光《纪效新书·束伍篇》:“谚云:‘艺高人胆大。’是艺高止可添壮有胆之人，非懦弱胆小之人苟熟一技而即胆大也。”《练兵实纪》卷八《练营阵》:“便学一日有一日受用，学一件有一件助胆，所谓艺高人胆大也。”

藏势 武术术语。相搏中将自己的真实势法掩藏起来，示之以虚，使对手不知我所向，而后伺机用招。

盘口 技击术语。指对抗中对方暴露出的薄弱部位。盘口分内盘与外盘。打法不同，盘口亦异，一般为披揭走边盘，戏珠走中盘，抱蟾走散盘，展翅走边盘，闭阴走中盘，压顶走散盘。

得先 武术术语。即占先。较艺中，先机获得攻守之利。张孔昭《拳经拳法备要·少林寺短打身法统宗拳谱》:“浑身着力，脚跟乃强。起伏进出，得先者王。”

乘势 乘虚而入进击对方。向恺然等《拳术·论势》:“势之义有二，在於己者为蓄，在于人者为乘。拳术以蓄势为体，乘势为用。”

抢门 拳师间交手，不待对方作好防守，或趁其不备，抢进对方的防守圈。抢门在武术实战操练中，又是一种演练进攻招法的手段。河北沧县一带，把拳师间友好比武，称作“抢口门”。通备拳有“抢门揸招，行场过步”的说法。

走外盘 传统拳技用语。属散手下盘之法。张孔昭《拳经拳法备要》释:“走外盘必将左脚跌一步，离彼脚式四五寸然后将右脚缩起，钮下腿心、腿腕、臀与大腿，亦须一片用力。又有以臀从人腰下软软处坐进，亦甚猛狠。”其歌诀云:“外盘管脚实难当，猛虎倚山势更强。身臀一片须颠进，将人掀跌独擅长。”

先下手为强 作事抢占先著，取得主动地位。与“先发制人”同。《隋书·元胄传》:“(高祖)曰:‘彼无兵马，复何能为?’胄曰:‘兵马悉他家物，一先下手，大事便去。胄不辞死，死何益邪?’”《古今杂剧》元关汉卿《单刀会》:“我想来先下手为强，后下手遭殃。”后世拳家以“先下手”为比试和搏斗的原则之一。

八刚十二柔 指八种硬攻招势和十二种柔制手法。初见于明戚继光《纪效新书》。清升霄道人《少林衣钵真传》释曰:“八刚者，一刚泰山压顶，二刚迎面直克，三刚顺步双掌，四刚叠肘硬蚣，五刚贴门靠壁，六刚硬崩伏底，七刚左右双拐，八刚捧捋两分。十二柔者，见刚而回手，入手而偷手，截手而滚手，棍手而扇手，直手而勿手，采手而入手，搂手而进手，磕手而入手，扑手而进手，挑手而入手，开手而叠手，粘手而破手。”

技击十忌 少林拳技击要言。一忌正面迎面，二忌双手齐出，三忌出手高举，四忌出手伸直，五忌自势发尽，六忌发收不速，七忌远身发腿，八忌走法不灵，九忌临阵慌乱，十忌法不变化。

得门而入 技击术语。即破对方门户而进。清苌乃周《苌氏武技书·得门而入论》:“盖拳之摧人，必近其身，方能跌出，如物之藏室，不得其门而入。……手捷者先得，手慢者吃亏，终不能摧人。”

拊背扼喉 打击要害，控制要害。本军事术语，后世拳家亦用之。《史记·刘敬叔孙通列传》:“夫与人斗，不搤其亢，拊其背，未能全其胜也。”《旧唐书·薛大鼎传》:“义旗初建，於龙门谒高祖，因说:‘请勿攻河东，从龙门直渡，据永丰仓，传檄远近，则足食足兵。既総天府，据百二之所，斯亦拊背扼喉之计。’”亦作“扼喉抚背”。《文苑黄华》卷六五四隋卢思道《为北齐檄陈文》:“江都寿春之域，扼喉抚背之兵”。《新唐书·吴武陵传》与吴元济书:“前锋扼喉，后阵抚背，左排右掖，其几何而不踣邪?”

勿先动步 太极拳推手要求。指两人练习推手，当一方出招“问劲”进逼对手时，另一方(“答劲者”)应当尽可能地松腰坐胯，使对手不及；或转腰走化，使对手之劲从旁而去。而不能轻易动步。

封闭 拳械技击术语。封门闭户之意。其法是以格拦类动作格开对方进攻动作，同时控制对方变化。例如，对方以左直拳向我胸部冲来，我右手从右向左平拦对方左小臂。既封住了对手左拳进攻之路，又闭住其右手出击之门的防守方法，即谓“封闭”。金恩忠注云:“封者，封敌之门也。闭者，即使敌无所用其能矣”。

取法 明代技击术语。即实击之法。唐顺之《武编·拳》:“所谓取法者，实也。”实战中常寓取法于惊法之中，虚惊尔后实取。参见“惊法”条。

惊法 明代技击术语。即虚攻之法。唐顺之《武编·拳》:“所谓惊法者，虚也。”实战中常以惊法动之，乱之，尔后实取。参见“取法”条。

审势 技击术语。审察机势，觅对方破绽。原为军阵机要，后用于拳艺较斗。二人交手前，原地或走转中以目审视对方之取势、动态、精神，窥探其心理、意图及身之“空处”，而后决定对策。张孔昭《拳经拳法备要·总歌诀》:“审势分明知躲闪，防身斜侧识端偏。”同书《审势》:“与人对敌之时，总要攻其空处，……能攻空处，则敌人无能用其力，自能百法百中，则所谓避实击虚之法也。”又用之于时政。洪仁轩《资政新

篇》:"夫事有常变，理有穷通……其理在于审时度势与本末强弱耳。"

蓄势 技击术语。较艺时静观备守，蓄而待发。向恺然《拳术·论势》:"势之义有二，在于己者为蓄，在于人者为乘。拳术以蓄势为体，乘势为用。……蓄势之法，在於镇静，则能察敌情，能察敌情则知所攻守矣。兵法所谓守如处女者，而出如脱兔者也"。

硬气功 通过“内练一口气，外练筋骨皮”的锻炼，来提高机体攻击能力和抵抗强击能力的功法。硬气功的练法，首先要练气。通过调身、调息、调心。以意领气、气随意行，练至意到气到、气到膜起，气行膜张，就能获得随意应激的能力。再采用排打功、操功功法进行锻炼，逐步提高机体对反作用力和外力刺激的适应能力。通过这种内外结合的锻炼，内在劲力由意识指导而强力集中，可以承受较大重量的压、击力。当这股劲力爆发出来时，能产生较大的冲击力。即所谓周身“无一处惧打，亦无一处不打人”。硬气功锻炼有助于强筋骨、长力气。但练习时要严守循序渐进的原则，以免损坏身体。硬气功表演往往是在某些特定条件下进行，因此被称为“硬功特技表演”。观者既要从中看到硬气功家表现的特殊技能，又应透过表演所需的特定条件，看到表演者依据的力学原理和表演技巧。

硬功 武术功法之一类。专事硬踢硬打和身体局部接架外力的功夫。亦称“外功”。民间传有铁砂掌、铁臂功、排打功、磨胫功、砂包功及踢桩等。现少有习练。

排打功 利用辅助练功器械，通过自我敲击身体来提高肢体抵抗强击之能力的锻炼方法。属于硬气功的一种。练习排打功，要严格按照循序渐进原则进行。敲击器械要先软后硬、先钝后利。如先用硬木短棍，次换窑砖、金属砖，最后换用钢刀锋刃。敲击力量要先轻后重。如先用本人的百分之四十力量敲击、渐渐增至全力敲击。敲击的次数要先少后多。一般是按四、八、十二、十四……递增，至四十为度。排打时要使排打动作和意念呼吸密切配合。要求一呼吸间击一下，鼓气受排，排后吐气（亦有排及身体的同时，伴以短促吐气的）。排击时，默念受排部位“坚如铁石”一类短语。如排击胸部，则默念“胸坚如石，气贯上身”并以意识支配受击部位主动迎承器械排击（金恩忠《浑元一气功》）。练习排打功的辅助器械，还有沙袋、铁扫帚、三节棍、铁尺等。

操功 通过以肢体撞击练功器械，提高击打和承受能力的锻炼方法。属硬气功的一种。操练的部位，常是用于攻击的部位。如头、肩、臀、膝、肘、拳、掌、指、足等。操功采用的辅助器械，一般是沙袋、狗皮袋、木桩、千层纸、豆囊等。练习操功，要严守循序渐进的原则。操打的器械先应软些，操打的力量应由轻而重，次数要由少而多，逐步提高。练习操功时，要使意念呼吸和操打动作密切配合。当操练部位击触练功器械时，须同时以鼻吐气，更须通过默念将气贯注于击触部位。此外，以拳击打练功器械时，未击触前须虚握其拳，不可用力；待击触时，“再随吐气之势，而紧握其拳”（金恩忠《浑元一气功》）。

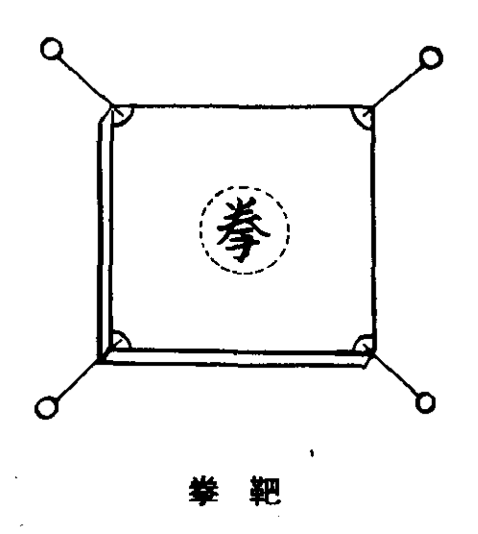
操手法 传统练功方法。借助器械练习手法，以增长功力及击打准确性。传统练法有击打弹簧木人、活靶、沙袋、沙包、插沙、上罐、铁沙掌、套头、拔钉、一着胶、千层纸、鹰爪功等。

操脚法 传统练功方法。助对手或器械练习各种腿法，以增长腿法的力量、准确性及步法的灵活性、稳定性。传统练法有踢桩、七星桩、九星躲闪桩、梅花桩、踢沙包、吊袋、踢双挂球、踢活靶等。

打功 强身功法。见载于《少林拳术精义》。其法是以粟穀袋排打肢体。粟穀袋是以双层蓝布做成长一尺八九寸，直径约三 四寸的长圆小布袋。内装半袋连壳粟穀，所余空袋处为练习时手执之柄。袋重约二斤。练习时，以先左后右、先上后下为序排打上肢、躯干、下肢的四面。要密密顺打，不可脱漏，亦不可逆打，如有脱漏不可补打，总须一气顺行。

石袋功 排打功的一种。用以敲拍骨缝处。袋以细布缝成，其形为两头尖、中间细的长袋。其长三至八寸不等。围度随其长度的增减而增减。袋中装以无棱角，大如葡萄、小如梧子的河滩细石。石袋初重半斤，随功力提高可增至一斤半。

拳靶 练功器具。指练拳时用的靶子。分粗、中、细三种，用数百张纸组成一正方形，四角用绳系紧，钉挂至墙上，高于肩平，用单拳或双拳旋击拳靶中心。



拳 靶

墙靶 练功器具。用一块宽0.7米，长1米的木板，在其正面，装上一层20厘米厚的鬃类物，上面再铺一层毡子，外用皮革包裹。练时挂在墙上，用手、腿进

行击打，以提高手、腿的打击力。

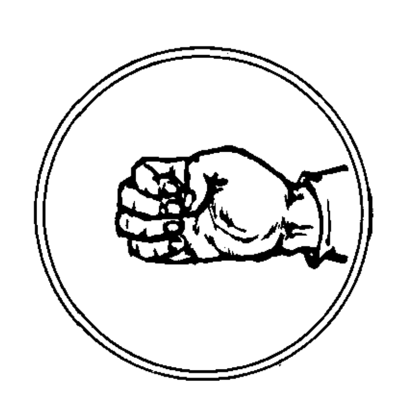
脚靶 散手训练用的器材。是一个呈长方形的皮质手套，内装鬃类物。教练员或陪练者戴到手上作靶，让练习者做腿法训练，提高腿法的准确性和反应速度。

活靶 散手训练所采用的一种形式。一人穿护具，带着手靶，为对方做靶，根据对手的训练程度，给对方在距离、部位等方面以一定难度，使之发招。以便训练对方移动的灵活性，迅速出招的准确性和反应速度。

悠锤贯顶 硬功特技之一。亦称游锤贯顶。古时与旧武术相联系，近代以来渐与武术分野，多为江湖艺人所习。演练时，头顶置十多块青砖，另一人抡铁锤向头猛击之，砖碎而头部无损，以示其功夫。当今国内外多有习者。

一指禅 传统硬功功法。见载于《练软硬功秘诀大全》。其练法：将沙袋由沙渐换石块、铁锤，悬至胸部高度，用食指戳击。练一指禅，应循序渐进，戳击物应先软后硬，逐渐加力戳击。戳击时可配合呼吸，伴以短促吐气，或用食指久指烛灯用以练气。

弹子拳 硬功功法。见载于《练软硬功秘诀大全》。其练法：五指拼拢，第一、二指节紧屈，掌心平直。初击打沙袋、木桩，继而击打土墙、砖墙、坚石等硬物。既可一手单练，也可两手交换练习。此法若长期练习方能见效。



弹子拳

搂钢板 传统功法。专练指功。取宽尺许，长二尺之磨光钢板置于桌上，以双手五指指腹搂按板面，半小时后再以指尖点击。练时用磁铁磨擦板面，以增加其磁性。

插沙 传统功法。初练时，将黑豆和绿豆等量置入斗（或其他敞口容器）中，渐次，将斗中之豆易为河沙、铁砂。并拢五指向豆（沙）中戳插，以锻炼插掌的攻击能力。练习前要反复屈伸五指，使掌指得到充分的活动。戳插速度应先缓后急；戳插力量应先轻后重；不能骤然加急和加重。此功法要持之以恒、长期练习方能见效。

穿点功 少林功法的一种。以鹤咀手、飞鹤手、凤眼勾手、螳螂手等不同的手型的形式，采用腕背部、手背部、背指骨凸起处，并拢或在一起的指端等手峰部位，结合拳术中的具体技法不断朝吊垂在面前的大张牛皮、沙袋、千层纸等上面进行戳、啄、崩、点、弹等练习，以练习击打速度和准确性。

琵琶功 硬功功法。亦称弹指功，专练指力。其练法：拇指握于四指的第一指节上，型呈空拳状；然后用小指、无名指、中指及食指依次弹击，或四指同时弹击，有如弹琵琶状，故名。初弹沙袋，继而弹击石块等硬物。

点石功 传统功法。专习食中指之点刺劲。主用于点穴。功分三段，先点胶合土板，继点木板，后点石板。点时食中指呈剑诀状。板上可画小圈，以操点击之准确性。参见《练软硬功秘诀大全》。

金枪手 锻炼手指点戳能力的方法。以单指（多为食指）由轻到重地点戳墙壁，或在墙上画一人形，用红笔圈画人体要穴，循穴点戳。早晚各练一次，每次力尽为止。每次练习后，须用“汤洗药”洗手。

铁沙掌 传统功法。属硬功类。为使手掌在格斗中具有攻击力，采用绿豆、河沙，乃至铁沙置于袋中，用手掌斫击、摔打，并附以药物浸洗，以化瘀消肿，舒筋活血，达到连续训练和不致受伤的目的。

竹叶手 硬功功法。专练掌跟功夫。见载于《练软硬功秘诀大全》。练法：先用粗帆布制成二尺见方的口袋，内装铁沙等物，悬至胸齐；练者错步站立，用掌跟撞击沙袋，单手或双手均可。久练也可增强臂力。沙袋重由30斤起，每次增20斤，增至150斤止。

观音掌 硬功功法。专练掌跟功夫。见载于《练软硬功秘诀大全》。其法：用掌跟处初砍击树桩，继而砍击石块，最后换砍铁屑等硬物。练观音掌应循序渐进，逐步用力。既可单掌练习，也可双掌交换练习，并以“汤洗药”洗手。

磨掌 硬功功法。锻炼掌沿皮肤的方法。属操功类。《少林宗法》述其练法：“磨掌者，每日将掌边向桌沿几侧，频频摩擦，至皮外凝结坚硬时，再以沙石勤磨，并以桐油等物涂之，总以掌沿坚皮高起，刚硬似铁为止。”

打狗皮袋 硬功功法。用狗皮缝制成练功袋，故名。练法：初袋内装粗沙，继而装小石块或铁沙，吊起至胸高或平放；然后用掌、拳、臂等部位做击打练习。

打狗皮袋应渐次用力。久练可提高掌、拳、臂的击打能力。

五毒手 又名“阴手”、“五雷掌”。于清明节交节时取泥底之土20斤，即俗谓“泥中土”，亦即夹底之泥。泥色黄白，用砂缸储之，使之干燥。待至五月端午交节时，取赤蛇、壁虎、蜘蛛、癞蛤蟆、蜈蚣，即所谓五毒各一只，放于泥中，用木杵捣烂，混入泥中；再用铁砂、白蜡各10斤，烧酒5斤，青铜砂2斤，亦加入泥中，搅匀。然后放于坚实木凳上，每日晨、昏拍打之。练后须以“汤洗药”洗手。

扯拳功 拳术功法。专练拳和臂的功夫。内容包括：单式（插、挂、抛等）、双式（挂劈、截撤等）、多式（挂闸哨、攻穿撑等），及打沙袋、打木人桩等功法。练扯拳功时要求以腰发力，腰、腿、肩、臂协调配合，以达到拳法熟练，身法自然，增强拳与臂的硬度的目的。

螳斧功 参见“螳螂爪”条。

螳螂爪 硬功功法。又称“螳斧功”。专练掌侧劈打功力。垒一齐腰高之砖墩，上铺3寸牛皮纸。练时立于墩前，上臂贴胁，五指并拢，两手交替以掌沿向下劈切。砖碎即抽砖加纸。待纸厚2尺余，砖剩一块时，仍能应手即碎则功成。另有接劈竖瓦、竖砖、竖石之说。参见《练软硬功秘诀大全》。

炒铁沙 锻炼指掌阴柔劲和抄擦力的方法。将洗净凉干的细沙5斤袋入铁锅中。面对铁锅站成马步，两手五指分开，轮流翻炒锅中细沙。练至手长毛茧后，将盛沙之锅置于炉口，炉内生火，仍按前法翻炒细沙，沙越炒越热，每次炒至手不能坚持时停止，并以“汤洗药”洗手。

纸墩功 传统功法。主练拳、掌、指、肘功力。取麻方纸或其它类软纸粘(缝)合成三、四寸厚的纸墩。以拳面、拳背、拳轮、掌沿、掌心、掌背及指、肘砸拍或插击纸墩，指插法分跪指插、立指插、画眉指插三种。练时将纸墩置于一支撑物上，下取弓步或马步(亦可自然站立)，两手交替击打。参见《练软硬功秘诀大全》。

滚竹筒 锻炼手臂抗击能力和靠打力量的方法。取直径约2寸余、长约3尺的竹筒一根，磨光竹面；打通竹节，装入细沙，塞住孔口。练功时，两臂前平举，将竹筒横放两臂上，两手上下移动，使臂变换倾斜角度，让竹筒在大、小臂上来回滚动。练习中，两臂可通过内旋、外旋，使手臂不同的侧面受到滚压。随后，采用两臂上下抖动的方法，使竹筒在手臂上滚动。近代练此功者，亦有以铁棒代替竹筒。

抛滚石担 锻炼两臂桥力和硬度的方法。一般采用单练和两人对抛练习。其重量因人而异，以适合自己为度。练法：将石担置于两臂上臂处，使其缓慢向下滚至腕部，然后向上做抛起动作，将石担落至上臂处，再沿前臂下滚，再抛起，周而复始进行练习。两人可采用对抛练习，但须在单练的基础上进行。近代练此法者，亦有以扛铃代替石担。目的均为提高两臂的桥力及硬度。

打三星 锻炼前臂桥力和硬度的方法。内容包括单练和两人对练两种。单练是对树干或木桩练，对练是两人臂对臂练。练法：①下扫法。即以前臂挠骨侧为力点，拳心朝下做扫击动作；②上挑法。即以前臂挠骨侧为力点，拳心斜朝上做挑击动作；③下劈法。即以前臂尺骨侧为力点，拳朝下做劈击动作。

三靠臂 散手中用于增强小臂格挡能力的训练方法。练法：二人相对站立，两手握拳，以右前臂背侧相靠击，拳高约与小腹齐，继之，两人右前臂均向左向上弧形上摆，仍以前臂背侧相靠击，拳高约与眼齐；再向左向下弧形下摆，以前臂前侧相靠击，拳高约与小腹齐。左臂靠击法与上同，唯左右相反。

靠打功 散手中用于增强躯干和臀部顶撞力的训练方法。包括肩靠、胯打、胸撞。肩靠：两人相对站立，均做右虚步，右掌下插护于裆前，左掌护于右肩内侧。上右步，以右肩背部相撞。继之退右步，成左虚步，左掌下插护于裆前，右掌护于左肩内侧。然后上左步，以左肩背部相撞。如此循环练习。胯打：动作同上，唯以胯臀部顶撞。胸撞：相对，上右步左转体，以右胸相撞；再同时撤右脚，上左脚，身体右转，以左胸相撞。

搕膀子 传统臂（硬）功练法之一。两人相对开步站立（前后、左右均可），拗势互以前臂作里搕（臂由外向内、斜向上摆）、外搕（臂由内向外、斜向上摆）、或上下相搕。相碰时拳握紧，前臂肌肉收缩用力，离开时则放松。力量由轻渐重，幅度由小及大，两臂交替习练。

拍臂功 锻炼掌臂硬度的练习方法。有单练和两人对练两种。一般多采用两人对练形式。练法：先用掌背由上向下拍击对方上臂的肱二头肌；然后再用掌跟由下向上撞击对方上臂的肱三头肌。练拍臂功须用软掌爆发力做拍击动作。

铁臂功 传统功法。亦称“铁扁担”。两手握拳，以前臂内外侧交替磕打树身或木桩。见《练软硬功秘诀大全》。

拍击功 散手中用于增强胸、腹抵抗能力的训练方法。包括拍胸和拍腹两种练习。拍胸：两人相对站立预备。然后，同时上右脚，左转体，以右手拍击对

方胸部。再同时换步（上左脚，退右脚），身体右转，以左掌拍击对方胸部。拍腹：动作同上，唯拍击部位为对方腹部。

踢桩 传统功法之一。①踢木桩。用木桩3尺3寸许，钉入地下1尺5寸。并用麻绳捆扎木桩数圈，以桩3根成等边三角形或钉入4根成方形，或5根成梅花形。练习时以两腿交替用踢、蹬、踹、勾、铲等方法踢桩，练腿脚的力量及体会脚的着力点。②两人对操。为双人操法。一人蹲马步桩，另一人从不同方向踢打勾绊，做桩者应力时须沉身、闭气。可互换操习。

七星桩 增强两脚扫挂实力的锻炼方法。因以7根木棒布如北斗七星之形而得名。木棒直径为1寸5分，长3尺，埋入土中1尺5寸，再在露于地面的木棒外裹上麻绳，即成桩。练习时，两脚以前扫、后扫、勾挂等法连环击打各桩。扫挂木桩的顺序同于北斗七星的排列顺序。

铁扫帚 ①排打功练功用具。据《浑元一气功》述，铁扫帚的制作方法分为三步：首先将3尺长的铁丝烧红，然后浸入鲜猪血内；待其冷却后再烧红，再浸冷；如此七次。其次是把经烧浸的铁丝撒上石灰埋入土中21天，以去其火性。最后取已去火性的铁丝70至100根，按上端散开、下端缠布为柄的扫帚形捆成一束。用法参见“排打功”条。②传统功法。主练两腿踢扫功力。埋木桩于地，外露尺许，用布包裹。以扫堂腿前后扫踢，两腿交替习练。练时发力由轻渐重，缠裹之棉布由厚渐薄直至全部取掉。也可以树代桩。见《软硬功练习法》。

搂桩 武术功法之一。亦名“胳臂桩”。即打桩、盘桩的意思。桩呈十字形，运用各种招势在桩上操练，以增进四肢和身体的进攻强度。

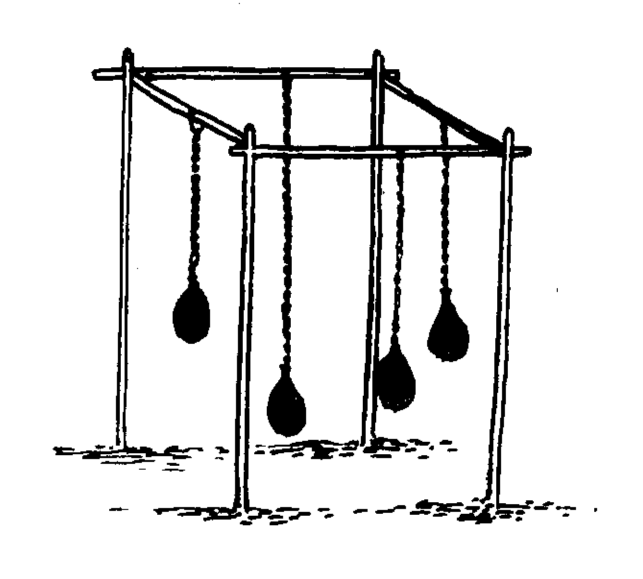
流星桩 传统功法。主练全身功力和打法。立桩一根。外缠麻绳，以拳、掌、肩、肘、腕、臂、腿、膝、胯、足等部位轮翻击打。手发推、击、拍、砍、削、拔；腿用勾、踢、踹、磕、蹬、采；身使撞、靠、挤、冲。

老虎吊 虎尊拳拍打功。为虎尊拳师周子和传世，福建部分地区有传习。此功以绳系练者颈部悬吊空中，再用棍杖连击其胸腹。练法共分五步。首练基础功力，如三角马、八字马及上山虎、下山虎等桩功与拳套，以增长劲力，舒展筋骨，壮肌健体；二练扣齿拔筋，以增强颈部肌力，保护气管；三练塌骨（胸廓紧缩）贯气，以锻炼胸、肋、腹肌，保护胸腔；四练放气吐纳，以增强体内行气注力的功能；五练对击，即先以拳、掌实击胸腹，后吊起以械撞击，由轻而重，循序渐进。

龟背功 硬功功法。锻炼背部抗击能力的练习方法。见载于《练软硬功秘诀大全》。练法：初一手持木锤屈肘至背后，向背部做上下左右捶击动作；继而换铁锤如法行之。练龟背功应循序渐进。

吊袋功 参见“沙袋功”条。

沙袋功 传统操功方法。亦称“沙包功”、“吊袋功”。沙袋以白帆布（或软皮）制成圆形或梨状袋，内装细沙，其重量随习者水平的提高而增加。初练时，每袋重20斤即可。练习方法是将数个沙袋分悬于一个长方形筐架的四条横樑中间，筐架高1丈2尺、长度均为7尺。沙袋悬置的高度有两种：一种是数袋均与胸同高；另一种袋高不等。练习者站于沙袋中间，以头、肩、肘、手、胯、膝、足任意撞击沙袋。当沙袋被击，来回摆动时，练习者则边躲闪、拦截，边击打荡回的沙袋。这种练习法多用于提高身体各部位的击打实力和躲闪能力。见《武术汇宗》、《练软硬功秘诀大全》。



沙 袋

木人功 操功的一种，亦称“桩靶”。用直径6寸、长9尺的圆木一根（以枣木、榆木为佳）、埋入地下3尺5寸，使其牢固。在距圆木顶端1尺处，装一条长3尺2寸，直径1寸6分的横木。上端1尺喻为头颈，中段喻为腰腹，下段喻为腿脚，横木喻为手臂。所喻各部，均内裹棉花，外蒙软皮。练习时，立于木人前，将木人假设为敌手，进行各种攻防方法的练习。如用手擒带木臂，以拳、掌、指击戳木头，以肩胯靠打木身，以膝足撞踢木人腿脚。木人练习法用于锻炼身手劲力，熟练攻防招法。每次练习前须先做准备活动，忌用暴力，贵在有恒。



木　人

桩靶　参见“木人功”条。

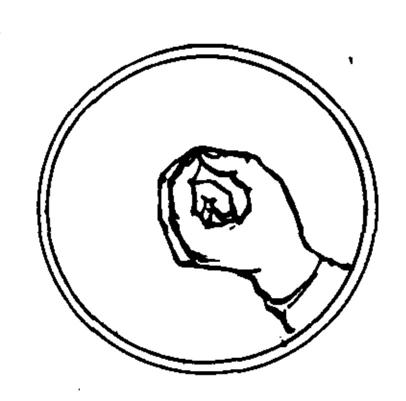
铁布衫　传统功法之一。属硬功类。运用周身拍打的方法，练就一身抗坚击硬的功夫，使周身固如穿着铁制的衣衫。由浅入深，由局部到全身，并附以药物洗敷，以消痛化肿，防止伤害肢体。铁布衫并非旧小说和当今武侠小说所描绘的刀枪不入。

金钟罩　传统功法之一。属内壮外强功。功成后能拒坚抗锐，尤如金钟罩体故名。亦有人喻此尤如身着铁布衫，而名之为“铁布衫”功。《茌平县志》卷十一：“能左道邪术者，即名金钟罩。谓人得其符咒，即如金钟罩身”。义和团曾以习此功者演练砖棒排身、钢刀砍身等节目，宣传该团团众“不畏棒击刀砍”，以鼓动民气，组织群众。这类残酷性的演练，被《中国杂技》归入“幻术”。其远源可溯至南北朝时的“履火蹈刃”（见颜之推《颜氏家训》），唐睿宗时的“卧剑上舞”（见《信西古乐图细部·卧剑》）。金钟罩术的练法包括：守中揉摩、循序排击、摔跌滚扑等三个步骤。守中揉摩：即所谓内壮揉腹功。练习时以手掌揉摩腹部，同时以意守中。练至意到气到，气至膜张时，即可进入第二步骤。循序排击：即所谓排打功。是使用败布槌、木槌、窑砖、金属砖（锤）、钢刀锋刃等硬度不同、作用力有异的器具排击身体各部。锻炼过程中，要按照循序渐进的原则，根据功力的增长程度，由软渐硬地选（换）用排击器具；排击次数应由少渐多；排击力量应由小渐大；排击部位应先左后右地按先上臂前臂、次大腿小腿、次胸腹、次腰肩、再次头部，还要注意循序密密排击，漏过不补。排击动作要与意念和呼吸配合。要求一呼吸间击一下，鼓气受排，排后吐气（亦有排击身体的同时，伴以短促吐气的）。排击时，默念受排部位“坚如铁石”之类短语。如排击胸部，则默念“胸坚如石、气贯上身”，并以意支配受击部位主动迎承器械排击（见金恩忠《浑元一气功》）。《山神册官词》载练金钟罩术的诵念词（即“咒”，是“金盔护顶，甲领甲袖，金甲罩身，刀剑铁尺不能伤”）。第二步骤稍事锻炼，即可结合第三步功交融锻炼。摔跌滚扑：即所谓“就地十八滚”，亦称“揭谛功”。其法包括前、后、左、右四面跌法，以及箭盘、背跌、掷跌、仰跌、伏跌等法。练习金钟罩术，须于练功时内服“大力丸”，待药力发作时行功，功效方佳。功毕，须以外用“汤洗药”洗摩练功时捶击、摔跌之处，以除肌痛，防肌僵。

炼指法　锻炼手指抓握能力的方法。见载于《易筋经》。其法有二：①择一重约一、二斤的圆净石子，“用五指抓拿，撒手掷下，不令落地仍用手指赶抓。如是掷、抓，初惟十数次，日久渐加次数及石子斤数”。②每坐时，“以左右五指着座，微欠身躯，指自出力”。

二指禅　少林功法。专练指力。初以两掌撑地做倒立，继用十指、八指、六指、四指，最后用单臂二指支撑。以二指倒立能逾半小时者为上乘。参见《少林武功》。

锁指功　传统功法。专练指力。拇、食、中三指指尖用力扣掐，力乏稍息再练。虎口呈圆形。待指力显增时，于指间加一木板扣掐。木板自薄而厚，再易铁板、钢板，同法练之。见《练软硬功秘诀大全》。



锁指功

金针指　少林功法。又名“金刚指”。专习一指功力。面墙而立，初以两手食指抵壁，上体前压并屈臂。后离墙渐远，先倾身而后抵壁。进而两手食指及足尖拄地做铁牛耕地式。最后以一足拄地，背负重物习练。参见《少林武功》。

拈花功　传统功法。专练手指捻劲。因其手势如摘花，故名。先以拇、食、中三指指腹相捏旋回捻动，继之捏三粒黄豆捻转。待练至黄豆一捻即碎时，更之以黄石、青石。以能捻碎鹅卵石者为上乘功夫。见《练软硬功秘诀大全》。

铁珠袋　传统功法。又称“珠袋功”。专练两臂之

抛甩劲。于一帆布袋内装铁珠或铁砂5斤，两人相互抛接。其抛接距离与珠袋重量可随功力的增长逐渐增加，手法亦可不断变化。见《练软硬功秘诀大全》。

拔钉功 传统功法。主练手指的捏劲和拔劲。练法：将4寸钉钉在一块大木板上，用拇指、食指和中指提拔。

一着胶 传统功法。专练五指捏劲和臂部提劲。见载于《武术汇宗》。练法：初时每日将铁制10余斤重圆椎体提捏数次，渐次加重，至40斤时仍能应手而起者为优。

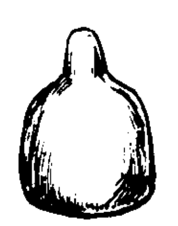
鹰爪功 增强抓拿力量的锻炼方法。运动器械包括一个重约10斤的小口缸坛，以及蚕粪，铁砂、铁块。初练时，先用五指抓住空坛缸口，直臂上提，至与肩同高时缓缓放下。如此连续提放。随着力量的增加，每练七日往坛中添一盌蚕粪，直至装满。然后换蚕粪为铁砂，最后换铁砂为铁块进行练习。另有一种鹰爪功，是两臂平展，如鹰之张翼而得名。此法练习不用任何运动器械，练习者并步直立，两臂侧平举，手心朝下，十指伸直，目微闭注鼻端，舌舐上颚，闭口合齿，以鼻呼吸，意守丹田，沉肩伸指，劲贯指尖，默数数字，渐次增多，欲停止练习时，两手先缓缓抓拳放下，再慢慢启目。

提坛功 龙爪功的异称，参见“龙爪功”条。

爪力功 少林功法的一种。主练抓力。练法：成马步姿势，两臂前平举，两手分别抓握铁球、石球、坛罐口沿等。还可采用两臂前推式、扩胸式、双球抛抓式、单球抛接式、腕臂拧旋式等诸多方法配合锻炼。

拔山功 传统功法。专练手臂提拉劲。见载于《练软硬功秘诀大全》。练法：将丈许木桩埋入地下，每日用拇、中、食三指紧扣木桩顶部，并尽力上提。练至不用向旁侧扭摇便能提起，再易铁桩亦能应手而起者为优。练拔山功须循序渐进，由浅入深，木桩须渐次筑实。

石荸荠功 传统功法。专练指力和臂力。见载于《练软硬功秘诀大全》。练法：以麻石凿成圆椎体形，如同荸荠状。用拇、食、中三指捏住其上端向上提拉。先提拉10余斤，继而加重，练至60斤亦能应手提起者为优。



石荸荠

抓沙袋 锻炼腕力、爪力、臂力的练习方法。可抓可抛，可单练，亦可两人对抛练习。练法：一手抓起上抛，另一手成虎爪抓之，然后翻腕转身再向上抛起，再抓，循环习练，以提高腕力、爪力及臂力。

软沙掌 回民七势练功方法。多在北方民间流传。用黄胶泥、嫩槐枝、艾叶、青盐，按比例揉和成面团状，置于桌或凳子上。练者站马步桩，用掌缘，五指劈插，力量、次数随功力之增长渐加。开始习练，泥宜软，渐增硬度，旨在提高掌指的力量、硬度和技击能力。

龙爪功 传统功法。又名“提坛功”、“擒拿手”。专练手指刚柔劲，属软硬兼融之功。于小口坛内装铁砂或石沙5斤，以拇、食、中三指扣抓坛口提悬于空中，直至力乏指酸。提悬时间与重量随功力渐加，是为硬功。之后弃坛空手抓练。每晨向日伸张五指作挖抓势。须气随意注，力随指行，是为软功。待由硬而软，刚柔如意时则功成。见《练软硬功秘诀大全》。

摩铁球 传统功法。以铁球或用黄土、麻丝、青灰合水作成的泥球为练习器械。球重自5斤始，至50斤为度。习者根据功力的提高，由轻换重，逐步增加。练习时，将铁球（或泥球）置于身前地上（或平台面上），以一手手掌按于球上而揉摩滚动之，随即趁劲以手掌由下向上抄托起铁球（或泥球），然后，将球放回原处，再揉摩、抄起。

硬十大盘 陕西地方拳功法。以练劲力为主。其势名曰：凤凰单展翅、饿虎扑食、举齿、魁星提斗、倒推、斩捶、犀牛望月、老虎打秋千、顶手、大拜堂。要求依序练习，注重指、臂、腰、腿之功力，讲究耗劲。

猫功 虎功的异称，参见“虎功”条。亦有在三指支撑的基础上，继练二指、一指支撑者，以用于点穴。

抓泥馒首 传统功法，亦名“抓圆锥”。用黄土、麻丝、青灰合水作成形如圆锥体的泥馒首，于未干时用五指抓捏其尖端，使之留下五指槽痕。其重量自3斤始，至30斤为度。习者根据功力的提高，由轻换重，逐步增加。练习时两腿开立，两手各抓一泥馒首尖端，通过上提、前平举、侧平举、上举、平摆、回环等方法来锻炼上肢力量。

合盘掌 传统功法。多练双手之绞搓劲。取30根方形竹筷捆为一把，先握其两端作内外拧绞，再握其中部来回搓动。每次习练均须拧、搓交替。待竹筷一拧即扭曲、一搓即松动，甚或有破损时，再更易铁筷习练。见《练软硬功秘诀大全》。

卷棒功 参见“拧千斤棒”条。

拧千斤棒 增强手抓握和拧转力的传统训练方法。

又名“卷棒功”。在一条长约270厘米，直径为50厘米的圆木棒中间系一绳索，绳索下端系一重物。练习时，两手心向下抓握木棒，两臂前平举；两手交替向前拧转木棒，使绳索逐渐缠绕木棒上；然后，两手交替向相反方向拧转，将绳索松下。如此循环练习。随着抓握力的增长，绳索下端所系重物可逐渐加重。

拧棒子 增强抓握和拧转力的传统训练法。备制一条长250厘米，直径为50厘米的圆木棒。练习时，两手手心向上抓握木棒两端，两臂前平举，肘微屈。然后，右手一边用力向内、向左弧形拧转，一边内旋前臂成手心朝下；同时，左手向相反方向拧转。如此两手交替，循环练习。

搓功 回民七势练功方法。多在北方民间流传。备一约80厘米长的直铁棍，内穿直径为5厘米、厚约2厘米的圆木块，两端留手把。搓法：让一人双手握两端，来回滚搓练者全身主要肌肉筋脉。注意搓动时速度由慢而快，用力由轻而重，次数由少而多。此功可放松肌肉，消除疲劳，疏通经络，使肌肉坚实，提高攻防能力。

炼手余功 炼指力的方法。见载于《卫生易筋经》。以此功多在“行功之后”以“余力炼手”，故名。“其法：常以热水频频汤洗，初温，次热，最后大热。自掌自腕皆令周遍。汤毕，不用拭干，即乘热摆撒，其掌以至自干。摆撒之际，以意努气至于指尖，是生力之法。又以黑绿二豆拌置斗中，以手插豆，不计其数。同书称此功“一取汤洗，和其血气；一取二豆，能去火毒；一取磨砺，坚其皮肤。筋膜相坚，着骨不软不硬。如不用之时，与常人无异。用时注意一努，坚如铁石，以之御物，莫能当此”。

百把功 鹰爪翻子门功法。两腿开立下蹲成马步，拳从腰间向前冲出，拳心朝下；然后由拳变掌，前臂外旋，以腕关节为轴，用力向外转腕，掌指由上向右、向下划一小立圆，随即屈指抓握成鹰爪形，其势如鹰之攫物，再回收腰侧，两手左右交替冲抓一百次，故名百把功。

井拳功 传统功法。俗称“阴拳”。见载于《练软硬功秘诀大全》。练法：在井前成马步站立，两手握拳交替向井内猛力冲拳。目的是增强练功者的冲力。

单臂功 臂功练法之一。同“豹子卧洞”，参见“豹子卧洞”条。

双臂功 臂功练法之一。同“铁牛耕地”。参见“铁牛耕地”条。

上罐功 传统功法。专练臂指悬提劲与抓握劲。备双耳酒坛一个，短木棒一根，麻绳一条。将绳之一端系酒坛双耳，另一端系棒中。坛内盛铁砂或石沙二三斤。练时马步站立，手握木棒两端自内拧捲，将坛渐渐提至胸前。稍停，再向外拧捲，缓缓放回原位。铁砂循序添加，直至30斤以上。酒坛亦可用砂袋代替。见《练软硬功秘诀大全》。

分水功 传统功法。实为分竹。主练指臂之穿插劲。立10根青竹为一排，两端用绳系紧。初以单手穿插于竹缝间，后两手相并，与两臂一起穿入，用力将竹向两侧分开。待练至人体可通过时，再于两侧各加1竹，如前法操练。见《练软硬功秘诀大全》。

石锁功 传统功法。专练手臂提举劲，见载于《练软硬功秘诀大全》。石锁用石凿成，中间有握手处，因形似古铜锁，故名。练法有屈臂上提和直臂上提两种。初练时自20斤起提举，渐次加重，练至能提举70斤者为优。

石锁

豹子卧洞 鼎功的一种。又称“单臂功”。身体挺直侧卧做单臂屈伸。以拳面撑地。下落时，同侧胸部应贴近地面。

铁牛耕地 ①鼎功的一种。又称“双臂功”。身体俯卧挺直，两臂伸直撑地。提臀屈体，两肩后撤，继之屈臂降体，使胸部贴近地面向前推移，同时落臀展髋；待身体前移至最大限度时即抬头撑臂，挺直身体。如是后引、下降、前移、推撑，循环习练。②棍、枪招式之一。棍、枪前端触地，前手下压使械身呈弓形，后手稍抬；继之前手猛力提抬，后手推送，使棍梢或枪尖贴地向前上连撷带扎。明程宗猷《耕余剩技·少林棍法阐宗》：“铁牛耕地甚刚强，撷上打下最难当。”同书《长枪法选》：“我将枪置地掠弯，你或圈里圈外扎我，我则将进起换枪扎你。”

推山掌 传统功法。专练腕臂功力。制一平胸之长桌形支架，四柱埋深培固。架上固定两根约四丈长之方木，外包铁皮，间距5尺。上置一约80斤重青石条。功分三步。①推劲：弓步站于架前，屈臂以双掌平推之。待能应手推出丈余时，与其后再加一石。以30斤为递加率，直至400斤。②猝劲：以手指抵石面，掌根提起，尔后掌根突然下按，将石条向前猛推，同时手指翘起。③暗劲：先以手指抵石，突以掌根发力推之。以第一石不动，余石跃出者为上乘功夫。参见《练软硬功秘诀大全》。

鹰翼功 传统功法。专练臂肘之托挑劲。于空中

悬吊两沙袋，取马步桩屈肘平托。重量自10斤始，至30余斤时改练挑劲，即用肘将沙袋向上挑抛。重量自20斤始。参见《软硬功练习法》。

霸王肘 传统功法。专练肘力。练法：身体仰卧，屈肘用两肘尖和两脚跟着地，使身体腾空，先练升降，继练行走，再练左右翻转及侧身卧地（肘脚交叉着地）。参见《练软硬功秘诀大全》。

虎功 臂指功的一种。又名“卧虎功”、“猫功”，南方称“龙腿功”。练时，先以两手五指、两脚尖撑地，掌心提扣，身体挺直，做胸式吸气。继之闭气吸腹，塌腰（或直腰）提臀，身体后引成“∧”形。然后屈臂下降，使胸部贴近地面缓缓前移，同时落臀展髋。当身体前移至极限部位时，再撑起双臂，挺平身体，如是反复习练。此为“前运循环式”，亦可做“后运循环式”和“前后交替式”，又称“顺逆车轮式”与“钟摆式”。待臂指不觉累时，可逐渐改用四指、三指，脚尖下亦可垫物增高。

石柱功 传统功法。主练下盘桩步之稳固。其功分平地、桩上、柱上负重三个阶段。先练四平马步桩。待一次能坚持半小时时即上桩站马。待桩上扎马如平地时，于两大腿负一青石条。重量自20斤起，随功力渐加。参见《练软硬功秘诀大全》。

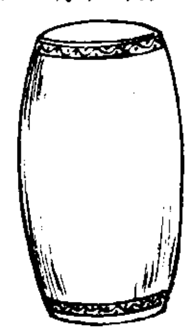
龙腿功 虎功的异称。参见“虎功”条。

卧虎功 同“虎功”。参见“虎功”条。

虾蟆功 传统功法。俗称癞团劲。见载于《练软硬功秘诀大全》。练法：初练马步桩，继而练抓举石担或铁扛，再参酌铁牛功、铁布衫习练，以增强腕、臂、腰、腿的力量。参见“铁牛功”、“铁布衫”条。

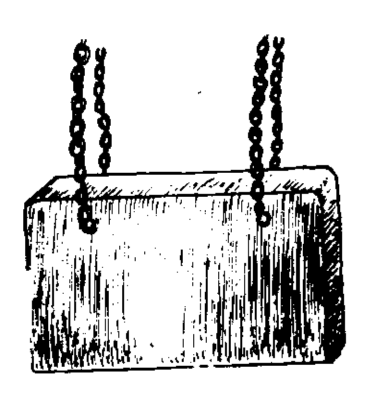
挞炼手足法 锻炼手足打踢能力的方法。《卫生易筋经·挞炼手足》述其法云：“初练量力，缝做夹布口袋一个，装米砂五六十斤悬挂架上，……常用掌推、拳击、足踢蹬，务致动摇，仍用拳脚踢打迎送，日久渐加砂袋斤重。”

玉带功 传统功法。即两臂环抱之法。亦称“石鼓功”。见载于《练软硬功秘诀大全》。练法：先面对粗树，成马步站立，两臂合抱之，用力上提并左右摇撼，后抱“石鼓”如法习练，用以增强两臂合抱力。



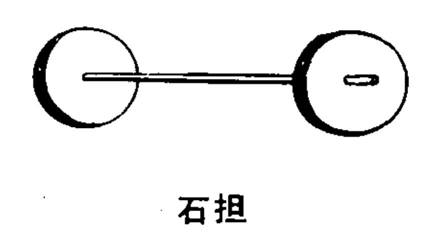
石鼓
（玉带功）

千斤闸 传统功法。主练上中下三盘功力。见载于《练软硬功秘诀大全》。练法：初练马步桩，继而练举石块或铁杠，自20斤始，渐次加重200斤止亦能举起，最后换练举“闸石”，用以增强腿、腰、臂的力量。



千斤闸

石担功 传统功法。南方称“石链功”。主练全身力量。取毛竹为杆，开石为盘，重量自40斤始，渐增至120余斤。练法多用单手或双手提、举、舞、翻、抡、抛，其式有独枭凤凰、单臂举鼎、铁肘顶山、石虎出洞、罗汉拔葱、顺手挈旗、飞蛇绞颈、石链打头花、变花四开门等。



石担

晃大缸 传统功法。主练腰背肌、胸大肌及周身的完整劲。取盛水之大缸一口，两脚自然站立，双手抓住缸沿用力左右摇晃，初练时可晃空缸，随着力量的增长，渐往缸里装沙子。

铁牛功 传统功法。见载于《练软硬功秘诀大全》。铁牛功有张嘴和闭嘴呼吸两种形式。练法：身体仰卧，先鼓气于腹用掌搓摩，继而用拳击打；然后更易木锤和铁锤如法习练，最后以巨石压至腹上，自10斤始，至300斤止，亦能安然甜睡为优。

铁板桥 民间艺人之功夫。旧时，为了练习腰背力量，将头足多置于条凳上，使身体悬空，负以重物，或隔物用铁锤猛击，练腰如架桥之铁板。多见于江湖艺人，非武术中的功夫内容。现属硬功特技。

铁扁担 见“铁臂功”条。

蜈蚣跳 传统功法。主练手指足趾之力，兼练跳跃。见载于《练软硬功秘诀大全》。练法：身体俯卧，两臂、两腿微屈，两手掌、两脚尖撑地，臀部上翘，身成弓形，先两臂伸肘，两手用力按地，继而两脚快

速蹬踏，使身体腾空，向前或向侧跳跃。练蜈蚣跳须循序进行，初用掌，次用拳，最后再用拇、中、食三指撑地进行练习。

拦手门童子功　拦手门用以增强内脏之抗打能力的功法。其内容包括养气功、大气功、擂气功、裆功和放松功五种。养气功有坐功、站功、蹲功（马步桩）和卧功四种姿势。大气功也叫“喝气”，即呼吸带声音，要求口吸鼻呼，细稳匀深。共7个姿势，每势14口气。擂气功分揖架和掏裆架两种。裆功俗称“铁裆功”，通过搓、揉、搂、打、坠五法训练抗击能力。放松功在各功之后练。此功旨在外强筋骨，内壮脏腑，健身利实战。

中流十八翻　水中功法。见载于清代无名氏秘籍。共有9法18式（翻）。名曰：水猫潜底、鲤鱼摆尾、猛龙滚江、河虾弄腰、群龟推浪、利箭追鱼、海鹰展翅、罗汉躺水、八仙竞走。其特点为动静相因，刚柔互用，强调以意导气，以气运势。

轻功　即轻身功夫。凡腾纵轻灵之术，一般统称作“轻功”。操练手段各式各样，如“刨坑纵身”、“跑板”以及腿带铁瓦、铁沙等。“轻功”绝非旧小说和武侠小说中所渲染的来无踪，去无影，高来高去。

轻身术　即“轻功”。参见“轻功”条。

飞行功　轻功练法之一。亦称“陆地飞行法”、“夜行术”。见载于《练软硬功秘诀大全》。练法：两小腿绑铅袋或沙袋，重量由1两渐次增至4斤（旧制），路距由30米渐次增至100米。跑速由慢渐快。练飞行功时，也可兼练眼力。

飞檐走壁　轻功之一。“飞檐”是指跳起来，用手指挂住房檐或椽头快速悬垂移动，须有突出的弹跳和过硬的指功；“走壁”是指在墙壁上走动如履平地，须练出较好的平衡能力。“飞檐”和“走壁”本是一般功夫，经过训练是可以达到的。但被武侠小说渲染得离奇、荒诞。

走壁功　轻功的一种。又称“跑墙”、“排八步”。分横、斜、竖三个步骤。横排时远离墙壁，斜向疾跑，借其冲力侧身蹬墙横跑，能8步者优；斜排为蹬墙后斜向上行；竖排即正面蹬墙直上。练此功时可于臂、腿负重物，以增加腿部力量，提高跑速和平衡能力。还可采用直膝跳、跑山、跑板等作为辅助功。参见《练软硬功秘诀大全》。

夜行术　传统功法。参见“飞行功”条。

练足囊沙　古代练足力法。于小腿绑沙袋习跑，以增腿部力量，提高速度和耐力。明何良臣《阵纪·教练》：“古者练足囊沙，日渐加重，每跑里许，不令气喘，是得捷趋之法也。”近代有以此为轻功练法者，即缚沙袋练跳跃。

穿帘功　轻功练法之一。见载于《练软硬功秘诀大全》。练法：在沙坑四角各钉一木桩，以粗绳结成网状紧系木桩上。其大小同双人床，网离地面约3尺高，练功者站立高处向前下方做穿帘动作，形如飞燕穿帘状。旧时多为江湖艺人所习。

排八步　见“走壁功”条。

壁虎游墙　亦称“蛇行功”。参见“蛇行功”条。

蛇行功　轻功的一种。又称“壁虎游墙”。初练时仰卧地面，以两肘尖、两脚跟撑地，身体挺直悬空，运用肘、踵之力使身体前后移动。至熟练后再身缚铅块或其它重物，于凹凸不平的墙壁上习练。墙砖可相间抽出3寸许，至上下左右游动自如时，再递加重物，将凸出之砖渐次打入，使墙面逐渐复平。待除去重物后，即可身贴墙壁任意游动。此功欠科学，多不可行。见《练软硬功秘诀大全》。

跑板功　旧时操练攀登墙壁的一种功夫。也是操练趾功的一种手段。跑板时，置高度与墙壁相近，木质较好，厚1—2寸，宽尺许的木板，斜搭于墙壁上，习者用一两步跑行至板端，回身下板至原地，反复操习。上板时，足尖触板，脚跟提起。初跑时，板的斜面约45°，经过一段训练后，逐步加大角度，最后达到垂直，和墙壁角度一致，然后抽掉板子，直接攀登墙壁。

跑簸箩　轻功练法之一。簸箩是北方较大的盛器之一。系用柳条编制而成，重八九斤，直径约3尺，内盛200斤小石块。练习时沿簸箩边跑动，并每49日捡出3至5斤小石块，至30斤时，改为每次练习捡出数粒。长期坚持不懈，由在簸箩边慢走到较快地跑动。

跳台　轻功练习器具。其制法有二：①用砖灰砌成，由低渐高，上用长方形木板；②用两直木桩埋入地下，上留约一人高或更高，两桩间刻有空当，架以木板，练习时桩间木板渐次升高，练者由高处向地面跳下。

跳坑　轻功练法。又名“沙潭”。被称为练习轻功的第一步。坑的直径为3尺，深3尺，内铺厚沙。随练功程度逐渐加深，深至没头1尺为度，其练法：由上往下跳或由下往上跳两种。以此增强下肢力量和弹跳力。

梅花坑　拉祜族练功方式之一。用以练习拳术、单刀、双刀和棍术。梅花坑有三种（见图1、2、3）。每坑直径10厘米，深5厘米，每坑间间隔15—20厘米。整个长度不过一二米，练功时踩着小坑左旋右转，可任意组合动作，以蹿步和扣步为主。套路多在直线或原地上变化，小巧灵快，极适应在狭窄山路和茂密丛

林中格斗。咫尺之内，刀棍拳脚尽可施展，可攻可防。

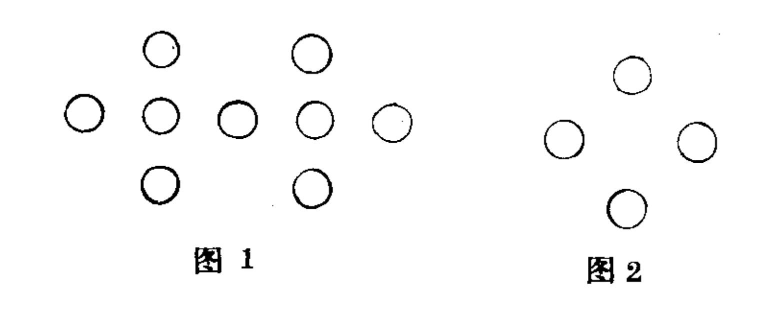


图 1　　　　图 2

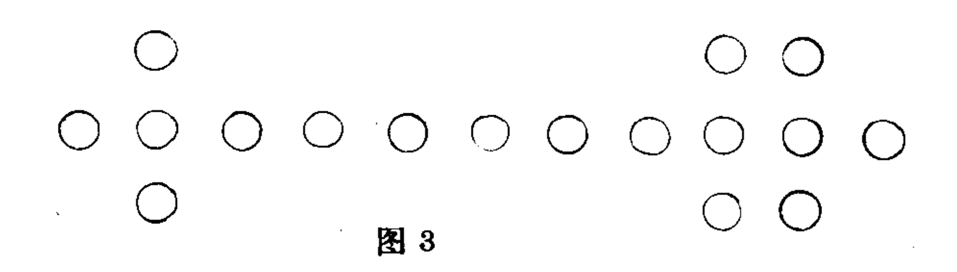


图 3

梅花坑

超距功　超距原是古代的一种跳跃运动，后成为轻功练习方法之一。见载于《练软硬功秘诀大全》。其练法：身缚少量铅，在坑中往上跳。坑渐次加深，铅亦随之加重，以练腿部力量和向上跳跃的能力。

直膝跳　传统功法。先挖一池，内铺芦席，练功者早晚在席上作直膝跳跃数10次。俗称："直膝跳 1 寸，屈膝跳 1 尺"，故有 1 寸管 1 尺， 1 尺管 1 丈之说。沈海琴《"直膝跳一尺，屈膝能跳一丈"吗?》认为，此法有损膝关节；直膝起跳和屈膝起跳的工作肌肉不同。直膝跳主要发展小腿肌弹跳能力。

对跟步　古代练胫膝力法。指两脚尖外展，两脚跟相对的运动。毕坤《浑元剑经外篇》注："对跟步：两足跟相对，尖点地，一起一落；或对跟立住，前后左右跳。其力练胫膝力也。"

踏雪无痕　指将全身提起、腾空而行的"功夫"。此种功夫除小说家言外，某些习武者亦以此附托给已故拳手、名师。至今无可信证例。

翻腾术　传统功法。属轻功类。见载于《练软硬功秘诀大全》。练法：同"悬绳"相似，有竖行、横行两种，唯升降、翻转不同。先练单杠引体向上及旋转动作，次练"悬绳"风车（旋转）动作；最后换丝绳亦能翻腾自如。参见"悬绳"条。

车轮功　少林功法。又称"打风车"、"翻腾术"。主练臂力和翻腾窜跃功夫。先练单杠引体向上，继练前回环。然后立一 3 丈高 2 丈宽之支架，中吊十根皮条，间距 2 尺。初练手抓皮条上攀，继练翻身横抓，再练皮条上之回环（即打风车）与回环上跃，后练攀空横窜。见《少林武功》。

铁衣　轻功练习器具。《轻身功夫秘传》："所谓铁衣，并不是铁的衣服，而是以铁片铁屑之类，置于衣服隔层内"。铁衣包括铁背心和铁袄两种。初练时用铁背心，其重约在 7 斤至20斤；练至一定程度时用铁袄、重自20斤至60斤。铁衣是防暗箭和刀砍枪刺等时用。

铁鞋　轻功练习器具。《轻身功夫秘传》："铁鞋并非全用铁制成，而是用两块铁和两块枣木制成鞋底，铁盖于枣木底上，并用铁钉钉牢成一块，鞋面以软皮制成。"其重量不等，每只0.5至4斤止。练功者，穿其行走或奔跑，久练可使脚步变轻。

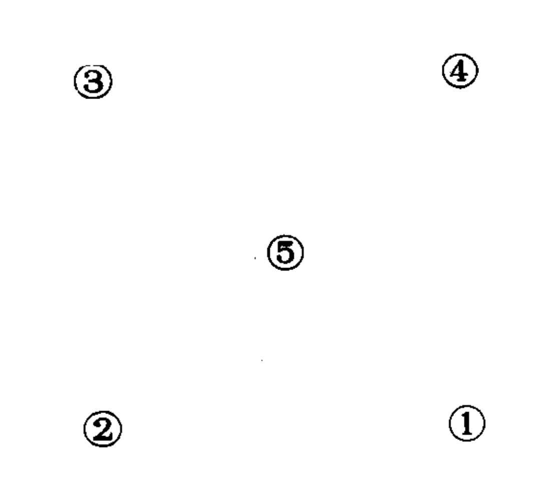
腿带　轻功练习器具。《轻身功夫秘传》："腿带制法，与军队中所用绑腿布相似。"布料坚实，带宽约 6 寸、长则须 1 丈 3 尺，在一端中间 2 尺处撕裂为二，用以系结。

跑桩　传统功法。旧时以此为轻功练习方法之一。其法是以直径 1 寸、长 2 尺的平顶木桩30根，列成直行，按约习者一步宽的间距钉入土中。练习时，用脚前掌着桩来回跑行。

履木桩　古代走桩锻炼法。或以其计步立桩成一线，而名"一字长蛇桩"。《列子·汤问》："泰豆乃立木为涂，仅可容足，计步而置，履之而行，趣走往还、无跌失也。造父学之三日，尽其巧。泰豆叹曰：'子何其敏也，得之捷乎！凡所御者，亦如此也'。"

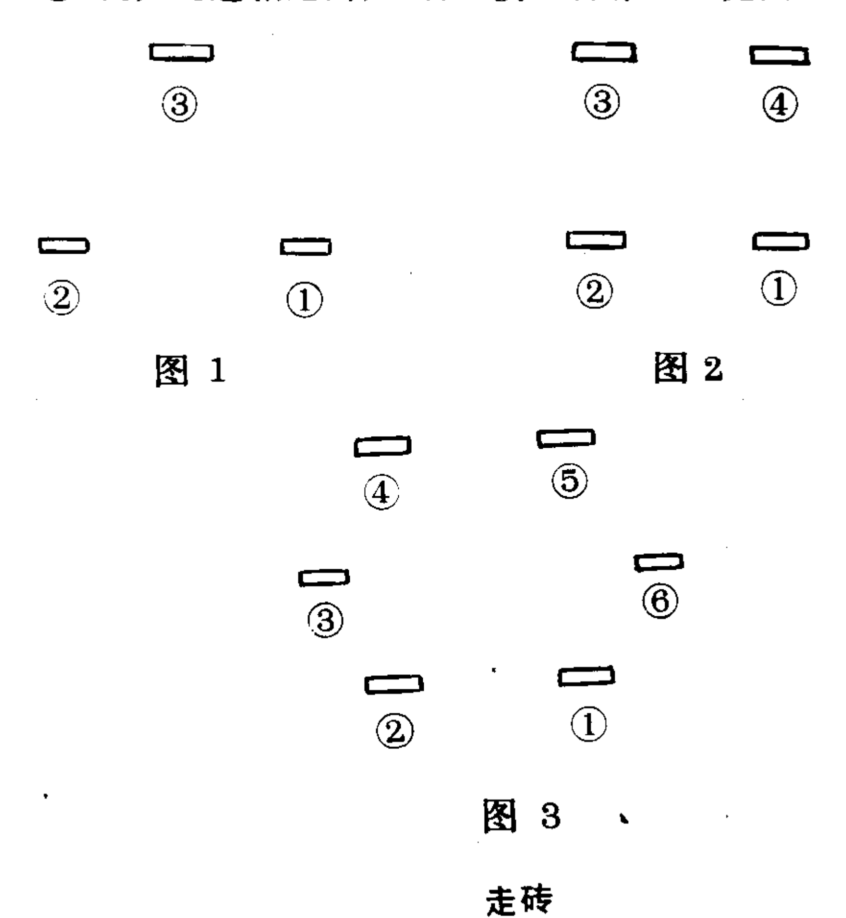
梅花桩　武术功法。用以提高运动中保持平衡的能力。梅花桩的设置是在一边长约 2 尺余的正方形四角及其中心（即两对角线相交处）分立 5 根木桩（如图）。每根木桩总长 7 尺，其一半埋入地下，一半留露地面。露于地面者即称为桩。桩头平顶，直径为 2 寸，外用铁箍加固。梅花桩的练习方法包括"站桩"、"换步"、"窜跳"三种。㈠站桩：在桩上蹲骑马桩。先用脚心站桩，次用脚跟站桩，最后用脚前掌站桩。㈡换步：用脚前掌在桩上换步走转。练习方法是先面对桩⑤，两足分别站于桩①和桩②上；然后，右足由桩①换至桩⑤，左足由桩②换至桩③；再右转90°，右足换踏于桩②，仍成面对桩⑤。以此法递相推移，循环练习。㈢窜跳：在桩上随意跳跃，单脚独立支撑。可由一人在旁随意呼予桩号，习者依号跳落桩上。梅花桩的练习步骤是先在地面上画圈为桩进行锻炼，练熟后再依法上桩操习。桩高初为 3 寸，以后随功力的增长

而增高，至三尺半为度。



"梅花桩"平面图

走砖 八卦掌系练步方法。包括"走三角形"、"走四方形"、"走六角形"三种。"走三角形"：以练者一步宽为边长，用砖在平地上排成一等边三角形。练习时，左、右脚开立①、②两砖，面对③砖；然后先以左脚走上③砖，右脚即闪至②砖。如此递相过闪，左右互换进行练习(见图1)。"走四方形"：以练者一步宽为边长，用砖在平地上排成一等边四方形。练习时，先以左、右脚分立①、②两砖，面对③、④两砖；然后，左脚走上④砖，右脚即闪至③砖。如此递相过闪，左右互换进行练习(见图2)。"走六角形"：以练者一步宽为边长，用砖在平地上排成一等边六角形。练习时，先以左、右脚分立①、②两砖，面对其余四砖；然后，右脚走上⑥砖，左脚即随之过至⑤砖，而右脚又闪至④砖。如此递相过闪，左右互换进行练习（见图3）。



走砖

九星躲闪桩 在九宫位置分立木桩，进行穿行躲闪的锻炼法。参见"九宫步"条。

柔功 武术功法的一类。即令肢体柔软之功，或称"软功"。功分揉腰、揉腿、揉胸肩、揉臂指四大部分，方法有揉、搬、折、转、吊、压、甩、摆、耗等。一般要求从小训练，并与力量性练习相合。做到柔而不软，柔亦能刚，尤重腰腿。须练至"胸腰柔似无骨，臂腿软如摆柳"，和弹放有力，转使自如的程度。

柔骨功 少林拳系锻炼柔韧的功法。其内容包括：罗汉睡功(正、侧吻靴)、一字腿（竖、横叉）、朝天蹬、仙人作揖(体前屈)、狸猫伸腰（倒打紫金冠)、翻把(下腰)、单飞腿（单拍脚）等七种练习方法。

软功 亦称"柔功"。参见"柔功"条。

十大盘筋 陕西地方拳功法。属柔功类。主练腰、腿、肩之柔韧性与灵活性。有两种练法，一为邢派所传，名曰：单塔、双塔、孤雁展翅、燕子啥泥、水里淘沙、黑鹰展翅、雀地龙、分心腿。二为高派所授，名曰：单举鼎、双举鼎、雀地龙、左右撑补、单推掌、双推掌、千把攥、托塔、魁星提斗、朝天镫。要求依序练功，行势缓慢沉稳。注重"拔筋"与耗劲。

悬钱 练眼方法。系锻炼耳目灵敏的练习方法。见载于《武术汇宗》。练法：取铜钱两枚，用丝线系之悬于一定高处，高与眼平。练时在眼前飘荡而眼不眨，在耳侧或脑后飘荡听其风声，以练耳目之灵敏功夫。

揉木球 绵拳基础功法。木球是用木制成，直径约一尺。分单手和双手两种练法。练习时将木球置于桌上，用力揉动木球，使之绕圈滚动。

太极球 圆形球体，用作太极拳辅助练习。据唐豪考证，开始用球作为辅助练法的是杨氏太极拳传人许禹生。这个辅助方法是"大枪"刘德宽所传。刘德宽则传自非太极拳家的无名氏。1929年有人编成另一种练法，用一个吊着的大铜球练习，名之为太极球。太极球有单练、对练、吊练的形式。今天用太极球作为太极拳辅助练习已极少见。

十八罗汉功 民间传统功法。属气功类。因吸取了某些罗汉的形态、姿势而得名。它同佛教的静养功、道教的气功、武术拳法等有机结合在一起，形成风格独特的功法。其特点是在意识引导下，采用连贯的上肢运动，以外动带内动，外动缓慢、刚柔交错；内动发气，力形于外，劲蓄于内，以意导气，以气运身，意动劲随。共18式。有导引、入心、入肾、夹把、窝身、侧扁、双掌、双捶、扶手、扶地、盘龙、梳桩、望月、捞月、探日、托月、降龙、伏虎等。每式前均作导引式（即起势)。

罗汉行功法 传统功法。据许禹生《罗汉行功法》

载，此功法是河南少林寺福海禅师所传。以养气为主，行功时固宜存神固气，由“心经”而达四肢。共有十八式，每式均有三个小式。动作有：仙人供手式、霸王举鼎式、左右插花式、枯树盘根式、夜叉探海式、铁牛耕地式、青龙摆尾式、左右骗马式、燕子啅水式、鲤鱼挺身式等。

兜桩功 练功方法。专练脚步稳固。练法：两手背在身后，一腿向前屈膝半蹲；另一腿屈膝跟随，用脚背勾兜前脚脚跟处。要求：两肩放松，收臀提肛，气沉丹田，被兜之脚五趾抓地，在兜踢发劲时配合呼气。

九宫旋转十二法 拳术功法。“太乙五行擒扑二十三式”的基础锻炼功法。全套12式。基本手型为八字掌、劈空掌、虎爪掌。基本手法包括劈、戳、按、采、缠、擒、靠等。步型包括虎步档、熊步档、狮步档、鸦雀档等。步法有进、退、摆、扣、插、跪、碾。演练时讲究“腰随胯转，周身松活，形意相随，呼吸自然”。要求“两手如环抱，脚走括号式，动如蛇之行，柔似蚕作茧”。

少林七十二艺 指金警钟著《国术珍闻少林七十二艺练法》中所述的七十二种练功方法。作者自言这些功法得知于嵩山少林寺妙兴大师。其名目依次为：一指金刚法、双锁功、足射功、拔钉功、抱树功、四段功、一指禅功、铁头功、铁布衫功、排打功、铁扫帚功、竹叶手、蜈蚣跳、提千斤、仙人掌、刚柔法、硃砂掌、卧虎功、泅水术、千斤闸、金钟罩、锁指功、罗汉功、壁虎游墙术、鞭劲法、琵琶功、流星桩、梅花桩、石锁功、铁臂功、弹子拳、柔骨功、蛤蟆功、穿帘功、鹰爪功、铁牛功、鹰翼功、阳光手、门档功、铁袋功、揭谛功、龟背功、窜纵术、轻身术、铁膝功、跳跃法、摩插术、石柱功、铁砂掌、一线穿、吸阴功、枪刀不入法、飞行术、五毒手、分水功、飞檐走壁法、翻腾术、柏木桩、霸王肘、拈花功、推山掌、马鞍功、玉带功、阴拳功、砂包功、点石功、拔山功、螳螂爪、布袋功、观音掌、上罐功、合盘掌。少林七十二艺的练法，贯串了从易到难、循序渐进的训练原则，有可取之处。但是，其中有些功法并无人试习过，颇类传闻中的小说家言。

养生 中国古代对卫生保健方法的总称。旨在摄养身心，以期保健延年。《庄子·养生主》:“吾闻庖丁之言，得养生焉。”《艺文类聚》卷第七十五《方术部·养生》引《文子》曰:“太上养神，其次养形，神清意平，百节皆宁，养生之本也。肥肌肤，充肠胃，闭嗜欲，养生之末也。”其流派有养神、养形，动养、静养，炼丹、服食等。主要方法有导引、行气、五禽戏、易筋经、八段锦、小劳术等。

导引 古代强身除病的一种养生方法。亦写作“道引”。“导引”的意思是“导气令和、引体令柔”。导引术的锻炼方法，包括肢体运动配合呼吸控制及按摩等。古代道家以此为延年之法。《庄子·刻意》成玄英疏:“导引神气，以养形魄，延年之道，驻形之术。”其法以行气吐纳为主。古代医家以此为治疗方法之一。《素问·异法方宜论篇》:“其病多痿厥寒热，其治宜导引按跻”。王冰注:“导引谓摇筋骨、动支节，按谓抑按皮肉，跻谓捷举手足。”其法以躯体运动和按摩为主。武术界以此为壮内增力的锻炼手段，其法注重意、气、力、身四者有机配合，相互作用。导引术为道教承袭后，被当作“修仙”方法之一，见《云笈七签·杂修摄》。

导引术在我国有着悠久的历史。早在原始社会末期已有其迹。据传，“阴康之时，水陕不疏，江不行其原，阴凝而闷，人既郁于内，腠理墆著而多重腿，得所以利其关节者，乃制之为舞，教人引舞，以利道之”(《路史·前纪九·阴康氏》)。春秋战国时，导引术颇为流行，并出现了专门从事导引的养生家。早期的养生家“知龟鹤之遐寿，故效其导引以增年”。他们编制的导引术式多是模仿鸟兽的动作形态。在《淮南子·精神训》中，就载有熊经、鸟伸、凫浴、猿躩、鸱视、虎顾等动作。汉末，医学家、养生家华佗在当时“禽戏”的基础上，创编了导引套路“五禽戏”，从生理、医学理论和实践上发展了导引术。导引术在漫长的发展过程中，形成了诸多功法。就其练功形式来看，可分为卧功、坐功、活步功、站功以及将卧、坐、站、步式串组成套的综合式锻炼法。导引术发展到近代，成了一种被广泛用于保健强身活动的传统健身术，并被统称为“气功”。参见“气功”条。

气功 我国一种在意识主导下，使精神、形体和呼吸锻炼结合一体的养生方法。它通过调整姿势、松静身心、集中和运用意念、调节和控制呼吸、以及有节律的肢体运动和按摩等锻炼手段，增强人体机能、诱发人体潜力，起到医疗保健、益智延年和强筋壮骨的作用。气功以整体观点为锻炼原则，注重锻炼对人体的整体影响，认为“精神内守，病安从来”，“真气”通畅，能“扶正祛邪”，并通过以某种内气运转程式为主的锻炼，来寻求一定的锻炼效果。气功练习以自我锻炼为主要形式，即便是易筋经揉腹内壮功、排打功等需他人助力练习的功法，亦是以自我锻炼(自我姿势、气息、意念锻炼）为基础进行的。气功功法的内容很多，以其运动特点，可分为“外静内动”的静功、“动中求静”的动功，以及静功和动功结合的静动功。以其姿势形态，可分为卧功、坐功、站功、活步功。以其锻炼效果，可分为医疗气功、保健气功、壮力气功等多种。

气功有着悠久的历史。古称“导引术”。早在二千年前的《庄子·刻意》中已有总结性的记述。此后，代有发展，流传至今。据说是晋道士许逊著的《净明宗教录》，初次提出“气功”一词。清末出版的《元和篇》中有《气功补辑》。20世纪初问世的《少林拳术秘诀》，以《气功阐微》为首篇，提出“气功之说有二：一养气，一练气”。并记述了养气和练气的锻炼方法。此后，“气功”一词才逐步被广泛采用。气功在漫长的发展过程中，逐步形成了医、儒、释、道、武术气功等五大气功流派。诸派气功，名目庞杂，各有特色。

武术气功的内容包括各拳系内功功法(如站桩功、蹦泥步等)、易筋经内壮功、外壮功以及排打功等。武术气功以“内练一口气，外练筋骨皮”为特点，强调意、气、力、身四者有机配合，相互作用，浑然一体。锻炼在意识主导下，以意导体、以体导气、以气发力的能力，以求获得“内壮外勇”的锻炼效果。

导引按跻 一种躯体运动和按摩相结合的医疗保健方法。《内经·异法方宜论篇》:“……其病多痿厥寒热，其治宜导引按跻。”王冰注:“导引谓摇筋骨，动支节；按谓抑按皮肉；跻谓捷举手足”。

保健按摩 我国具有悠久历史的除病养生方法之一。是一种在人体某部位上应用按摩手法或叩击方法，以疏通经络、流畅气血、从而调和营卫、平秘阴阳的保健方法。保健按摩的常用按摩手法有抚摩法、旋摩法、点按法、掌揉法、推导法、抓起法、叩打法等。此外，还有应用木杵、木槌、石袋等辅助器具施行的捣击法、拍打法等。传统的保健按摩功法很多，《汉书·艺文志》载有《黄帝岐伯按摩》十卷，《抱朴子》载有《按摩经》、《养性延命录》辑有按摩八法、《千金要方》辑有“老子按摩法”、《易筋经·分行外功诀》记有首功、面功、耳功、目功、齿功、手功、足功、肩功、背功、腹功、肾功等保健按摩功法。保健按摩功法还可分全身按摩和局部按摩两种。局部按摩又可分

为：按摩颜面、按摩耳目、按摩颞骨、叩齿、弹玉枕、按胸、揉腹、搓腰背、搓足心、捶手臂、拍双腿等多种。保健按摩以自我按摩为主，亦有由他人按摩叩击的。按摩时，姿势不拘；强调排除杂念，使意识、呼吸、按摩三者相互配合。保健按摩常与导引术结合为用。即《内经》所谓“导引按跻”。参见“导引按跻”条。

瑜伽 古代印度哲学的一派。它以波颠阇利（约5世纪）著《瑜伽经》为基本经典。瑜伽的意义是“结合”，指修行。瑜伽修行的方法包括：禁制——戒绝杀生、欺诳、偷盗、色欲和贪婪，培养克服自己欲望、嫉妒、愤怒和憎恨的力量；遵行——遵守洁身、知足、简朴、学习和信神等行为规范；静坐——一系列坐式形体练习；调息——呼吸控制练习；制感——将感觉注意力从外界对象收回心中的控制感觉练习；执持——将意识长时间专注于一个对象上；禅定——不间断地冥想自己沉思的对象；等执——沉思对象和沉思者合而为一。在古代，瑜伽修行方法，用于追求精神解脱。在近现代，瑜伽修行方法则被作为健身、防病、康复的手段。

吐纳 养生方法之一。即“吐故纳新”。《太上老君养生诀》云：“口鼻天地之门，以吐纳阴阳生死之气，每旦面向午，展两手于膝上徐徐按捺两节，口吐浊气，鼻引清气，所谓吐故纳新是也。”

吐故纳新 养生术用语。本道家养生之术，谓口吐浊气，鼻引清气，可以去病，久之，也可以延寿。语出自《庄子·刻意》：“吹呴呼吸，吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已矣。”晚近的某些拳家也借用这四个字以说明调息呼吸的道理，故常见于民间拳谱拳诀中。

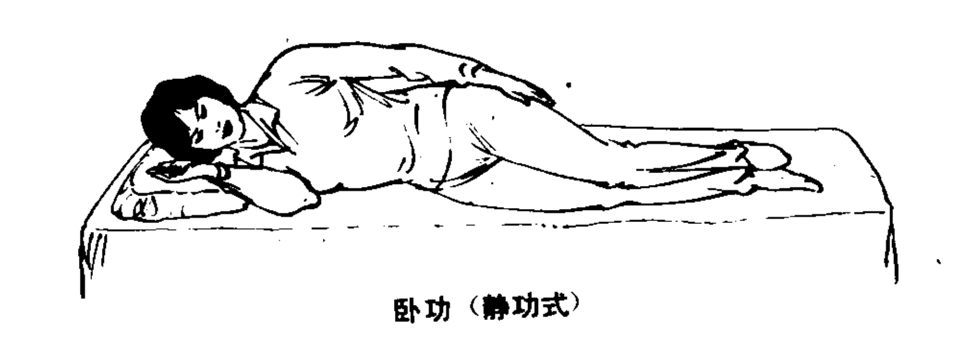
动养 养生术用语。即运动养生。《荀子·天论》：“养备而动时，则天不能病……养略而动罕，则天不能使之全”。《吕氏春秋·尽数》：“流水不腐，户枢不蝼，动也。形气不然。形不动则精不流，精不流则气郁”。古代运动养生的主要手段是导引行气功法。

服食 ①古代养生法。指服食丹药。《文选·古诗》之十三：“服食求神仙，多为药所误。”②服用饮食。《书·旅獒》：“无有远迩，毕献方物，唯服食器用。”

静功 气功用语。泛指练功时肢体不进行运动的功法。静功的锻炼原则是“外静内动，静中求动”。练习时，肢体安静，着重于意念活动和体内气息的锻炼。静功功法种类很多，从姿势上可区分为坐式（如静坐等）、卧式（如希夷睡等）、站式（如站桩功等）。

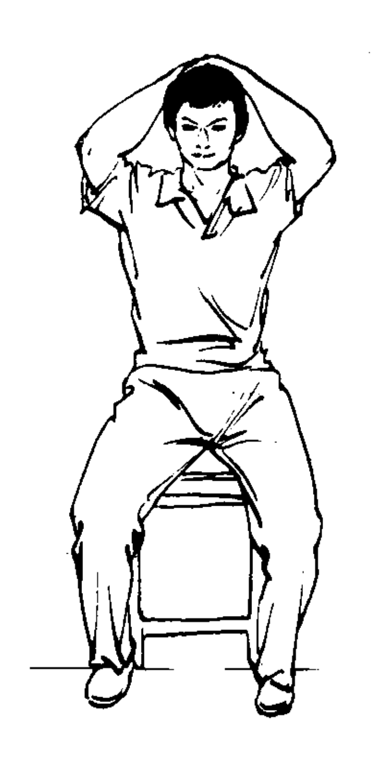
动功 气功用语。泛指练功时肢体进行运动的功法。动功的锻炼原则是“动中求静”。练习时，注重与意、气结合的肢体运动，自我按摩和拍击。动功功法的种类很多，从姿势上可区分为坐式（如文八段等）、站式（如武八段等）、活步式（如八卦步等）等，在某些特殊情况下，亦有练“卧式动功”的。参见“八段锦”条。

卧功 气功功法的一类。泛指采用躺卧姿势的气功功法。卧功的卧式包括仰卧式、侧卧式、三接式、半卧式四种。例如环阳睡、环阴睡、和神导引等皆属卧功。



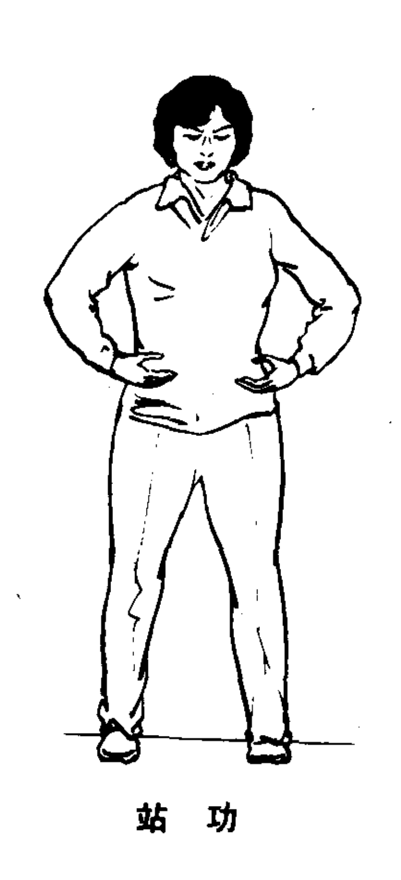
卧功（静功式）

坐功 气功功法的一类。泛指采用坐位姿势的气功功法。坐功的坐式包括平坐、盘坐、靠坐、跪坐四种。例如，文八段、打坐、禅定等皆属坐功。



坐功

站功 气功功法的一类。泛指采用站立姿势的气功功法。站功的站式较多，举凡两脚站立不动进行锻炼的姿势，均为站式。例如，武八段、站桩功、易筋经十二势等皆属站功。



站 功

活步功 气功功法的一类。泛指下肢在走动状态下进行气功锻炼的功法。例如，虎步功、太极步、蹈泥步、磨擦步等，皆属活步功。



活步功

丹道 古代道教炼养派的“内丹术”。其功法是以人体的精、气、神作为修炼对象，进行“三关修炼”，即“初关炼精化气，中关炼气化神，上关炼神还虚”（元李道纯《中和集》）。孙禄堂《拳意述真》：“丹道始终全丈呼吸，起初大小周天，以及还虚之功者，皆是呼吸之变化耳。拳术之道亦然。唯有锻炼形体与筋骨之功，丹道是静中求动，动极而复静也。拳术是动中求静，静极而复动也，其初练之似异，以至还虚则同。”

炼丹 道教法术之一。包括炼外丹、内丹两种。炼外丹是指在炉鼎中烧炼矿石药物，以制“长生不死”的丹药，即“金丹”。炼内丹是将人体拟作炉鼎，以炼体内的精、气、神。苏轼《送蹇道士归庐山诗》：“绵绵不绝微风里，内外丹成一弹指。”陈师道注：“道家以烹炼金石为外丹；龙虎胎息，吐故纳新为内丹。”

外丹 炼丹的一种。《通幽诀》：“药能固形外丹也”。即用铅汞配制其他药物作原料，放在炉火中烧炼而成的丹药。参见“炼丹”条。

内丹 炼丹的一种。与“外丹”相对。《通幽诀》：“气能存生内丹也”。即把人体当“炉鼎”，以体内的“精”、“气”为药物，运用神去烧炼。据说可使精、气、神凝聚结成“圣胎”，即“内丹”。

三关修炼 养生术用语。亦称三花聚顶。指道教修炼“内丹术”的三个修炼阶段。明伍冲虚《天仙正理·道原浅说篇》：“初关炼精化气，中关炼气化神，上关炼神还虚，谓之三关修炼。”元李道纯《中和集》：“炼精化气，炼气化神，炼神还虚，谓之三花聚顶”。初关功法是通过安神入静，以神（意）引导内气循“小周天”路线作循环运转。中关功法是在打通任、督二脉的基础上，神（意）和气密切结合，相抱不离，使内气循“大周天”路线流转于奇经八脉。上关功法指在获得前两阶段功效的基础上，继续修炼，乃至不用意识、内气就能循环进行“周天运转”。孙禄堂《拳意述真》仿“三关修炼”的三个阶段，将形意拳的练习程序分为“明劲、暗劲、化劲”三个阶段，并以“练精化气、练气化神、练神还虚”作为三个阶段的三层道理。参见“周天运转”、“内气”条。

三花聚顶 气功用语。亦称三关修炼。参见“三关修炼”条。

气 ①本指云气，引申为一切气体的通称。②中国哲学概念。通常指构成世界万物的最基本物质。③中医、养生用语。有两个含义：一是指构成人体和维持人体生命活动的精微物质，如水谷之气、呼吸之气等；二是指脏腑组织的生理功能，如脏腑之气、经脉之气等。气分布于人体不同部位。其主要功能是激发和推动人体的生理活动，维持正常的体温，防御外邪入侵，固摄精液等。古代养生家以养气作为健身祛疾的主要方法。

中气 气功用语。《苌氏武技全书·中气论》释曰：“中气者，即仙经所谓元阳，医者所谓元气。以其居人身之正中，故武备名曰‘中气’，此气即先天真乙之气。文练之则为内丹，武练之则为外丹。”又曰：“人自有生以来，禀先天之神以化气，积气以化精。当父

母构精，初凝于虚危穴内；虚危穴前对脐，反对肾，飞上飞下，飞左飞右，不前不后，不偏不倚，正居人一身之当中，称天根，号命门，即《易》所谓太极是也。”

元气 中医、养生术用语。亦称“原气”。指人体维持组织、器官生理功能的基本物质与活动能力。元气在胚胎时期已经形成，藏于肾中，与命门有密切关系。《难经·三十六难》:“命门者，……原气之所系也。”

真气 中医学名词，亦称元气。由藏于肾的元气，吸入自然界的大气与饮食水谷之气结合而成，为维持全身组织、器官生理功能的基本物质与活动能力。《灵枢·刺节真邪》:“真气者，所受于天，与谷气并而充身者也。”真气散布于全身经脉之中，成为经气。《内经·素问·离合真邪论》:“真气者，经气也。”

内气 气功术语。指在练功过程中产生的一种“内动”现象，是练功者自我感知的某些由于练功所产生的特殊的“气感”。这种感觉往往先在小腹、腰部或手脚，以温热、气流充盈、气样流动或温水荡漾等舒适感出现，呈现“热”与“动”的征象。李时珍《奇经八脉考》:“内景隧道，唯返观者照察之。”即是练功过程产生“内气”感应的描述。

外气 气功疗法用语。指通过气功锻炼的人向外释放出的“内气”。有研究认为“外气”是一种可通过空间传递、能被人体接受的能量。

生炁 导引术用语。古代养生家认为六阳时（子后午前）外界之气是“生炁”，此时练功则受益。《抱朴子内篇·释滞》:“夫行炁当以生炁之时，……一日一夜有十二时(辰)，其从半夜以至日中六时为生炁”。参见“死炁”条。

死炁 导引术用语。古代养生家认为六阴时（子前午后）外界之气是“死炁”，此时练功无益。《抱朴子内篇·释滞》:“夫行炁当以生炁之时，勿以死炁之时，……从日中至夜半六时（辰）为死炁，死炁之时，行炁无益也。”

六气 养生术用语。指自然变化的六种现象。《楚辞·远游》:“与六气而饮沆瀣兮，漱正阳而食朝霞”。王逸注云:“六气”，指朝霞、沦阴(晚霞)、沆瀣（北方夜半气)、正阳（南方日中气）和天地、玄黄气。又，《庄子·逍遥游》:“若夫乘天地之正，而御六气之辩。”陆德明释文引李颐曰:“平旦为朝霞，日中为正阳，日入为飞泉，夜半为沆瀣，天玄，地黄为六气。”

浩然之气 养生用语。初见于《孟子·公孙丑上》:“‘……我养吾浩然之气’。‘敢问何谓浩然之气?’曰:‘难言也，其为气也，至大至刚，以直养而无害，则塞于天地之间。’”后世把“浩然之气”理解为最高的正气和节操。近代气功界有人本“邪不侵正”的观念，认为我“正气”壮，“邪气”(病邪）即不能侵。他们以孟子所谓“（气)以直养而无害”作为养生修炼的方法准则，把“养吾浩然之气”作为修炼的目的。

气息 （1)指呼吸时出入之气。《庄子·人间世》:“气息茀然。”《后汉书·寒朗传》:“母往视，犹尚气息，遂收养之”。《少林拳术秘诀》:“呼吸如抽……实因气息粗率所致。”（2）指呼吸。《少林拳术秘诀》:“坐立行动，总以气息沉静为主。”“气息一功、至关肯要，不可以寻常视之也。”

得息 内养功术语之一。即得神息相依之息，得法轮之息，得真息之息。

精 泛指构成人体和维持生命活动的基本物质。《素问·金匮真言论》:“夫精者，身之本也。”它有先天和后天之分，先天之精指生殖之精。《易经·系辞下》:“男女构精，万物化生”。后天之精指来源于水谷的五脏六腑之精，是人体的主要营养物质。《灵枢·大惑论》:“五脏六腑之精气，皆上注于目而为之精。”

神 神是人体生命活动现象的总称。是精神、意识、知觉、运动等一切生命活动的集中表现。神的物质基础是精。其来源和生命一样，来自父母精气构合。《灵枢·本神篇》:“故生之来，谓之精，两精相搏谓之神。”古人认为神在人身居首要地位，即神充则身强，神衰则身弱，神存则生，神去则死。《素问·移精变气论》:“得神者昌，失神者亡。”神的一切活动都必须依赖后天水谷之精的滋养。故《灵枢·平人绝谷篇》说:“故神者，水谷之精气也。”

真意 气功术语。指练功过程中，心中无物、杂念不起的纯正意念。伍冲虚《仙佛合宗》:“真意即虚无中之正觉”。孙禄堂《拳意述真》:“拳无拳，意无意，无意之中是真意。”

得观 内养功术语。得到内视返观之观，有欲以观其窍之观，无欲以观其妙之观。

得窍 内养功术语。得阴跻气窍之窍，得玄窍之窍，得法轮常转之窍。

火 内丹术用语。指练功中用意(神)。《规中指南》:“神是火，炁是药。”《金仙正论》:“火者神也，曰汞、曰日、曰乌、曰龙，皆我之真意也。”

火候 内丹术用语。指用神（即意）来掌握呼吸。丹家认为，火候是内丹术中最重要的一环。《规中指南》:“火候口诀之要，尤当于真息中求之。”这里真息就指呼吸。火有文武，候有缓急，掌握火候，要根据练功者的具体情况。《周易参同契发挥》认为:“非轮刻掐时之候，乃身中天然之气候也。”

沐浴 内丹术用语。指练功时不增“火”，不减

"火"，维持原状的方法。明彭好古《金丹四百字》："不增火，不减火为沐浴。"参见"火"条。

文火 内丹术用语。也称阴消。练功时用轻微的呼吸即是文火。《修道全指》："……文火者，即呼吸之气，轻微导引，沐浴温养也。"文火用在六阴时（午、未、申、酉、戌、亥）的退阴符时。一功后半段用文火。

武火 内丹术用语。也称阳息。练功时用强烈的呼吸即是武火。《修道全指》说："盖武火者，即呼吸之气急重吹逼，采取烹炼也。"武火用在六阳时（子、丑、寅、卯、辰、巳）的进阳火时。一功前半段用武火。

阴消 内丹术用语。也称文火。见"文火"条。

阳息 内丹术用语。也称武火。见"武火"条。

入火 古代养生导引功法用语。指练功火候太过，火感阳亢，火水不济。此时下垂两臂不息，意在引气向下，降火平阳，即能息过甚之火。《云笈七签》："若入火，垂两臂不息，即不伤。"

内气不止 气功用语。指内气在体内运转时产生的偏差。主要表现有五：①通三关（参见"三关"条）时，感觉内气卡在某一关，长期不上不下。②感觉内气一直在头部盘旋，如戴重帽，俗称"气冲头"。③练到内气通了任督，一静下来流转感即出现，使人无法摆脱。④感觉内气离开任督路线，全身流窜。⑤随着内气运转，身体不由自主地摇动不止。纠正内气不止，可暂停练功，消除紧张情绪；可对局部或全身进行拍打和按摩。参见"内气"条。

外动 气功术语。指练静功过程中身体摇动的现象。外动表象颇多，主要有：身体某局部的摇动、抽动，或整个身体的前后左右动；练功过程中偶尔一动，或整个过程都动；动作柔和的慢动或剧烈的快动；动作杂乱的乱动，或姿势和重复数量都左右对称的规律动；在原来姿势基础上的小动，或离开练功姿势而翻滚、跳跃等大动；不脱日常生活动作的一般动，或出现舞蹈、跟斗、脚尖跳跃等超常动作的技巧动。引起外动的原因可归纳为二：其一是静极生动。其二是练功者主观追求所致。

外动不已 气功用语。指练静功过程中肢体自发运动不止的现象，属练功偏差。是练功者期待外动，过分追求所致。纠正办法有六：①暂停练功，消除紧张的思想情绪。②做整体放松，解除全身肌肉的紧张。③做站式下按式，劲张十指，把全身紧张点诱集到手，然后摇抖腕、指。④按上述三法仍不能止，可猛击其背，猛击一物或大声喝令，亦可收效。⑤运用拍打法放松。⑥配合针灸、推拿治疗。参见"外动"条。

入水 古代养生导引功法用语。指吸月精太过，致使阴气偏盛，肢体发冷，似入水中。此时当举两手臂不息，以引火升阳，消散阴气，不使阴气淹没阳气，使火灭息。《云笈七签》："凡入水，举两手臂不息，没。"

走火 内丹术用语。指运用强烈的意识、急重的呼吸（即武火太甚），"烹炼"不当而形成了偏差。因"阴平阳和"的局面被打破，引起一系列阳亢状况。轻则气冲得胸腹胀痛，头胀重如箍，重则内气周身乱窜，或外动不已，甚至出现癫狂躁越之异常。走火的纠正在于采用各种外泻发散之法，以息火、退火、散火。

入魔 古代气功用语。指在练功中产生幻景，"动乱人心，令失禅定。"清张璐《张氏医通》："呆修行人，见性不真，往往入于魔境。"入魔是练功中出现的一种偏差。古人认为入魔的主要原因是强制入静而杂念未尽造成的。明万尚父《听心斋客问》中提出了对付入魔的方法。其云："凡有所象，皆是虚妄，乃自己识神所化。心若不乱，见如不见，自然消灭，无境可魔也。"此外，辅以拍打、针灸、推拿及中药纠偏亦有助消除魔境。

执着 气功用语。是气功用意时要避免的一种倾向。指练功中片面强调，有意追求某种现象的错误做法。

着想 气功用语。亦称着意。是气功用意时要避免的一种倾向。但着想有时只指存想、观相过甚而言。参见"着意"条。

着意 气功用语。亦称着想。是气功用意时要避免的一种倾向。指在注意身体某部位时，要求"意守"硬要想住某一部位的时间长，被意守的部位很明确。这种"用意太过"即是"用力"，可能引起前额发紧、头部不适或胀痛等副作用。

杂念 气功用语。泛指练功中出现的散乱思绪。这些思绪漫无边际、忽东忽西，与"诚心专一"的气功意境相违，故名"杂念"。

心猿意马 气功用语。心猿即心想杂乱，如跳奔游戏的猿猴；意马即意神不定，如狂奔飞驰的野马。丹家用"心猿意马"来形容练功中的杂念。《规中指南》："牢擒意马锁心猿，慢着功夫炼汞铅，大道教人先止念，念头不住亦枉然。"

浮沉宽急 气功用语。练功中用意不及或太过而出现的四种病态心相。浮：杂念纷纷，心好飘动，身也不安。沉：脑子昏暗，无所记着，头好低垂。宽：心志散漫，形态萎靡或口中涎流。急：摄意用念太急，发生头胀胸紧。

炼气 养生术用语。指通过吐纳、服食等方式，锻炼自身内在的精气。《新五代史・豆卢革传》："服

丹砂炼气，以求长生”。鲍照《代淮南王乐府》：“淮南王，好长生，服食炼气读仙经。”

练气 武术气功用语。是一种运使气息、发挥呼吸功用的锻炼方法。《少林拳术秘诀·气功阐微》：“气功之说有二：一养气，一练气。……练气之学，以运使为效，以呼吸为功，以柔而刚为主旨，以刚而柔为极致。”

调息 气功术语。调整呼吸或控制呼吸，以符合某种呼吸锻炼法的要求。呼吸锻炼法的种类很多，常见有闭气、服气、运气、呼气、调气、胎息、踵息等等。一般来说，不论何种呼吸锻炼法，都要求以意识调节和控制呼吸。其练习程序都要求先采用自然呼吸法，顺其自然地进行练习；随后再采用与意识结合的呼吸法，主动调整呼吸（仍不勉强助力），逐步获得深长细匀的呼吸功夫。

闭息 气功术语。亦称“闭气”。是一种吸气后略停再呼出气的行气方法。《抱朴子》：“初学行气，鼻中引气而闭之。”《养性延命录》较具体地讲述闭息法：“正偃卧，瞑目握固，闭气不息于心中，数至二百，乃口吐气出之，日增息，如此身神具，五脏安。能闭气至二百五十息，华盖明，华盖明则耳目聪明，举身无病，邪不忤人也”。《千金要方》：“和神导气之道，当得密室，闭户安床暖席，枕高二寸半。正身偃卧，瞑目，闭气于胸膈中，以鸿毛着鼻上而不动，经三百息，耳无所闻，目无所见，心无所思，则寒暑不能侵，蜂虿不能毒，寿三百六十岁，此邻于真人者也”。在方法上，也不是吸一口气硬行闭住，如《苏沈良方》：“既云闭气于胸膈，恐是不闭鼻中气，只以意坚守此气于胸膈中，令出入息，似动不动，氤氲缥缈，如香炉盖上烟，汤瓶嘴中气，自在出入，无呼吸之者，则鸿毛可以不动。若心不起念，虽过三百息可也。”专讲闭息的还有墨子闭气行气法等。现代很少采用单纯的闭息法，多与默念字句相结合，即在念字后闭息。如内养功第一种呼吸法在吸气后默念字句，先由三个字开始，以后逐渐增多，最多不超过九个字，在念完字时呼出。对临床症状表现为亢盛的实症者，不宜采用闭息法。

运气 气功用语。是练功者自己运用掌握内气的方法，其法有三：①整体运气。道教内丹术中的大小周天即是一种。②运气局部攻病。《养性延命录》：“凡行气欲除百病，随所在作念之。头痛念头，足痛念足，和气往攻之，从时至时，便自消矣。”③运气外出。《圣济总录》：“行气常以月一日至十五日，念气从手十指出；十六日至三十日，念气从足十指出，久自觉气通手足，行之不止，身日轻强，气脉柔和，荣卫调畅。”

腹式呼吸 吸气时腹部隆起，呼气时腹部凹陷（顺呼吸），或吸气时腹部凹陷，呼气时腹部隆起（逆呼吸）的呼吸方法。腹式呼吸是气功锻炼中一个极为重要的环节，是意感呼吸到达腹部，呼吸在腹部形成的一种起伏运动，一般是在自然呼吸基础上逐步过渡形成。

自然呼吸 即静呼吸。气功锻炼中的自然呼吸不同于平时不练功时的自然呼吸，它是在全身逐步放松的基础上，在思想杂念初步排除的情况下，以及在心平气和、心神逐步宁静的状态下，不用意，不用劲的一种自然静呼吸。

逆呼吸法 腹式呼吸的一种。吸气时收缩腹肌，呼气时放松腹肌。腹部起伏的规律表现为：吸气时腹部凹下，呼气时腹部凸起。

顺呼吸法 腹式呼吸的一种。呼吸时放松腹部，任腹部随呼吸气息的出入而起伏。腹部起伏规律表现为：呼气时腹部凹下，吸气时腹部凸起。

停闭呼吸法 呼吸锻炼法的一种。在吸或呼的过程中，或在吸和呼之后停闭呼吸片刻，然后再呼或吸。古人以其间曾停闭呼吸，称此为“闭息”或“闭气”。认为吸气后“闭气”，可受纳天气、充益身体。参见“闭息”条。

周天呼吸法 与意识结合的呼吸锻炼法。分为小周天呼吸法和大周天呼吸法两种。两法均采用逆式呼吸法。练习时，用鼻吸气后，以意领气循小周天运转路线流转者，称“小周天呼吸法”；以意领气循大周天路线流转者，称“大周天呼吸法”。参见“逆式呼吸法”、“周天运转”条。

潜呼吸法 腹式深呼吸的一种。是吸气绵绵、呼气微微、息息均匀的一种高度柔和的呼吸。呼吸时，小腹部随之微微起伏。

提肛呼吸法 气功保健疗法。吸气时，稍用意收缩肛门括约肌，有微忍大便感；呼气时，放松肛门括约肌。此法有助于治疗气虚下陷的内脏下垂、子宫脱垂等症。

脐呼吸法 腹式深呼吸的一种。想象以脐呼吸，故名。呼吸极细微柔和，腹部几乎不动。古人称此为“胎息”。参见“胎息”条。

体呼吸 气功呼吸法的一种。亦称“毫毛呼吸”。闭气练习中，练功者获得的一种“不以口鼻呼吸，而以毛窍呼吸”的自我感受。苏轼《苏沈良方》：“一息自住，不出不入，或觉此息，从毛窍中八万四千云蒸雾散，无始已来”。

胎息 腹式深呼吸的一种。所谓“胎息”，是指呼吸柔和细微、乃至若有若无时，练功者获得的一种“不以口鼻呼吸，而以脐窍呼吸”的自我感受。《摄生

三要》："须想其气，出从脐出，入从脐灭，调得极细，然后不用口鼻，但以脐呼吸，如在胞胎中，故曰胎息。"胡文焕辑《类修要诀·胎息铭》述其练法云："三十六咽，一咽为先，吐唯细细，纳唯绵绵，坐卧亦尔，行立坦然，戒于喧杂，忌以腥膻，假名胎息，实曰内丹"。道教以此为服气法。《后汉书·王真传》："悉能行胎息、胎食之方。"李贤注："《汉武内传》曰：王真字叔经，上党人，习闭气而吞之，名曰胎息；习漱舌下泉而咽之，名曰胎食。真行之，断谷二百余日，肉色光美，力并数人。"

止息 与意识结合的呼吸法。是一种随意识调整而深、长、细、匀的柔和呼吸。所谓"止息"，是呼吸调整到极细微、若有若无时，练功者的一种自我感受。

数息 与意识结合的呼吸法。集中意识于默数自己的呼吸次数。此法以一吸一呼为一息。数时只数吸，或只数呼。由一到十，或由十到百，循环数息，周而复始。

听息 与意识结合的呼吸法。集中意识于静听自己的呼吸出入。《庄子·人间世》："无听之以耳，而听之以心，无听之以心，而听之以气。"被认为是听息的方法。

随息 与意识结合的呼吸法。集中意识于注意自己的呼吸，并随之出入。练至高深阶段，能"心息相依"。

踵息 养生术术语。指起息于踵。喻其息之静，呼吸之深。《庄子·大宗师》："真人之息以踵，众人之息以喉。"《注》："起息于踵，遍体而深。"

龟息 道家语。谓呼吸调息如龟，不饮不食而能长生。《抱朴子·对俗》："《仙经》象龟之息，岂不有以乎。"《艺文类聚》卷第七十五《方术部·养生》引《抱朴子》曰："城阳郄俭，少时行猎，堕空冢中。饥饿，见冢中先有大龟，数数回转，所向无常，张口吞气，或俯或仰。俭素亦闻龟能导引，乃试随龟所为，遂不复饥。百余日，颇苦极。后人有偶窥冢中，见俭而出之，后竟能咽气断食。魏王召置土室中，闻试之，一年不食，颜色悦泽，气力自若。"一说睡时气从耳出名龟息，为贵者之相。

吹呴 古代导引行气中的吐气方法。吹，指出气快；呴，通"嘘"，指出气慢。《庄子·刻意》："吹呴呼吸，吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已矣。"

长息 古代导引术用语。指细微绵长的吐纳行气。陶弘景《养性延命录·服气疗病》："凡行气，以鼻纳气，以口吐气，微而引之，名曰长息。"

喝气 气功俗语，亦称"吃气"、"天罡气"。指以口吞气(吸气)，属于排打功和操功呼吸练习中的武法。《浑元一气功》云："其法即微微开其口，舌上卷，微抵上颚，握固神思，冥心凝目，轻轻悠悠，用口吸气。俗谓喝气，又名吃气，又名天罡气。"

吐气 气功术语。指呼气。《浑元一气功》云："(气)由鼻孔呼出，……亦须轻轻悠悠，是为吐气。"

吃气 参见"喝气"条。

醒气 即呼气。《浑元一气功》云："……(气)由鼻孔呼出，俗谓醒气。"

吞气 气功术语。指从吸气到将吸入气象食物一样吞咽下沉的全过程。吸气要注意缓慢、细匀，吞咽要注重意念。硬气功练习中采用较多。

致气于关 养生术用语。"关"，指关元穴，别名"丹田"。"致气于关"即后世"气沉丹田"。西汉荀悦《申鉴·俗嫌》："若夫导引蓄气，历藏内视，过则失中，……气宜宣而遏之，体宜调而矫之，神宜平而抑之，……邻脐二寸谓之关。关者，所以关藏呼吸之气，以禀受四气也。故气长者以关息，……故道者常致气于关，是谓要术。"

练意 气功基本功之一，与练气、练身共同构成气功最重要的内容。练意又称用意，是指气功锻炼中，如何掌握运用意念。其内容包括如何把意念集中到选定的身体部位上，或集中在某一事物上，并能在练功过程中不断排除杂念，体会身体各方面的情况，有意识地继续加以调整，使之更有利于发挥意识的能动作用，收到更好的练功效果。《素问·上古天真论》："恬惔虚无、精神内守"讲的就是练意。恬，安静也。惔，朴素也。《内经诠释》说："恬惔以养神，虚无以养志。"精神内守，是指把注意力集中到身体上来，以后也称返观内照。在练意方面，古代还有用想象的办法来诱导安静，集中思想，锻炼身体内部，即存想与观相。以意引气，也是用意的一种方法，用法主要有下列几类：一类是引气攻病。《鸡峰普济方》说："意者气之使，意有所到则气到。每体不安处，则微闭气，以意引气到疾所而攻之，必瘥"。一类是用意去引导内气，在身体前后沿任督脉等流转，称为大小周天、河车搬运。一类是与呼吸相结合，称为心息相依。练意达到一定水平，即可"入静"。在练意过程中，要注意避免三种倾向，即着意、着想和执着。要注意掌握若有意，若无意，勿忘勿助，似守非守，用意不用力，还要解决好散乱与昏沉的问题。

调心 气功术语。调整心神，以集中意念于练功。调心的方法很多，可分为集中意念于身内某部、或集中意念于身外某物、或集中意念于某种想象三类。一般来说，不论何种调心法，都要求排除杂念，集中意识，诚心专一。其练习程序都要求从放松入手，然后

逐步集中注意力，发挥意识在练功中的主导作用。

意守 气功术语。集中意念于身内某部、或身外某物、或某种想象的用意方法。"意守"的方法很多。一般根据"意守"的位置，将"意守"分为"内守"和"外守"两类。内守：指意念集中于自身某一部位，如意守丹田、意守涌泉、意守呼吸等。外守：指意念集中于自身以外的事物，如意守青山，意守某种令人愉悦的景象。《气功养生学概要》根据"意守"用意的性质，将"意守"分为七类。①定位性意守，如意守丹田等；②定向性意守，如周天运转等；③节律性意守，如数息、随息等；④微动性意守，如意守某处肌肉的细微运动；⑤假借性意守，如趟泥步、抚球式等；⑥壮力性意守，如推山式、倒曳九牛尾等；⑦暗示性意守，如默念字句、诱导语等。

意守经穴 气功意守法的一种。指在气功锻炼中，在整体较为安静的基础上，把意念放在身体的某一穴位。在临床实践中，可意守的范围很广，运用得当，都有治病效果。如《保生秘要》说："昆仑至于涌泉，周身前后之窍，虽各家传授，各取其善，若能精守其一，皆可起病。"被意守的部位都是经络经穴，经络内属脏腑，外联肢节，沟通内外，贯穿上下，是运行气血，营养肌体的通道。因此意守经络经穴可以激发调动人体内的真气，并使其循经络运行，以疏通经络、调和气血、平衡阴阳以达到强身治病目的。被意守的部位中，用得最多的是下丹田，意守下丹田在古代气功中，称为"凝神入气穴"。在意守的过程中，用意要轻，似守非守，若即若离，古人有"如鸡抱卵"(《日用经》)之说。

守窍 即意守经穴。参见"意守经穴"条。

返观内照 气功用语。指把注意力集中到身体内部，一般称为意守。《仙佛合宗·真意》："返观内照者，返回其弛外之真意，以观照于内也。"

眼与心合 内功术语。指以心（意念）视物。胡耀贞《气功及保健功》："两眼闭上，视力集中于祖窍，古人称'眼与心合'。"

入静 ①气功术语。指意念（思维活动）专一，对体内和外界刺激反应减弱的境况。所谓离形去知、恬惔虚无、形如槁木、心如死灰等，都是入静境况的主观感受。②道教修炼术术语。《资治通鉴》胡三省注："道家所谓入静，即禅家入定而稍异。入静者，静处一室，屏去左右，澄神静虑，无私无营，冀以接天神"。

养亲 养生术用语。亲，指"真君"，即精神。养亲即养精神。《庄子·养生主》："为善无近名，为恶无近刑，缘督以为经，可以保身，可以全身，可以养亲，可以尽年"。

心功 传统保健功法用语。指练功时的心法。其要在于集中精神，排除杂念。《易筋经·分行外功诀》："心功：凡行功时，必冥心息思虑，绝情欲，以固守神气"。

离形去知 养生术用语。指坐忘入静，达到离开身躯，抛弃智慧，全忘一切物我、是非差别的精神境界。《庄子·大宗师》："堕肢体、黜聪明，离形去知，同于大通，此谓坐忘。"

至道 养生术用语。指修身养神达最高境界。《庄子·在宥》："（黄帝）问曰：'吾闻子达于至道，敢问至身奈何而可以长久？'广成子蹶然而起，曰：'善哉问乎！吾语汝至道，至道之精，窈窈冥冥；至道之极，昏昏默默。无视无听，抱神以静，形将自正。必静必清，无劳女形，无摇女精，乃可长生。目无所见，耳无所闻，心无所知，女神将守形，形乃长生。慎女内，闭女外，多知为败。……我守其一以处其和。故我修身千二百岁矣，吾形未常衰。'"

斋戒 "斋"本作"齐"。①指修身反省。《易·系辞上》："圣人以此齐戒，以神明其德夫"。韩康伯注："洗心曰齐，防患曰戒"。《淮南子·时则训》："仲冬之月，君子斋戒，处必掩，身欲静，去声色，禁嗜欲，宁身体，安形性"。②古人于祭祀之前，沐浴更衣，不饮酒，不吃荤，以示诚敬，称为"斋戒"。

内视 属养生术。是一种以意念内视自身五脏形色的修炼方法。《庄子集释》："内视，谓不以目视而以心视也"。孙思邈《千金要方·养性·道林养性》："常当习黄帝内视法，存想思念，令见五脏如悬磬，五色了了分明，勿辍也"。苏轼《养生诀》："……内观五脏：肺白、肝青、脾黄、心赤、肾黑，次视心为炎火，光明洞彻，入下丹田中。""内视"时，要求摒除外缘，"不得浮思外念"，否则"心想欲事，恶邪大起"，炼功失效。

存神 气功用语。一种在思想宁静的情况下，将意念(即"神")集中停放(即"存")于体内某一部位、或外界某一事物上的练意方法。

存想 气功用语。一种以想象内视自身某部或某段经络的练意（或意守）方法。唐司马承桢《天隐子》："存谓存我之神，想谓想我之身，闭目即见自己之目，收心即见自己之心，心与目皆不离我身，不伤我神，则存想之渐也。"可"存想真气自尾闾升夹脊，透泥丸，逐其邪气。"(《逍遥子导引诀》)可"存念心气赤，肝气青，肺气白，脾气黄，肾气黑，出周其身"(《诸病源候论》)。

恬惔虚无 养生用语。是一种练意的方法。出自

《内经·上古天真论篇》:“恬惔虚无，真气从之,精神内守，病安从来”。清张志聪《素问集注》:“恬，安静也；惔，朴素也；虚无，不为物欲所蔽也”。

默念 气功术语。是一种通过默念词语，集中思想，排除杂念，达到入静境界的练意方法。具体练法是在练功过程中反复默念某一具有良性含义的词句，如“松静”、“健身”、“恬淡虚无”等。道教修炼者默诵天尊名号，佛教修行者念诵佛的名号，均属此类。

炼形 指修炼自身形体。《宋史·甄栖传》:“年七十有五，遇许元阳语之曰:‘汝风神秀异，虽老尚可仙也。’因授炼形养元之诀。”《云笈七签》卷七十二《真元妙道修丹历验抄》:“夫至道真旨,以凝性炼形长生为上”。

调身 气功术语。调整身体形态，以符合一定的姿势规格。气功练习的基本姿势包括坐式、卧式、立式(或称“站式”)、步式四种。各种姿势各有一定的规格。一般来说，它们都要求做到：塞兑垂帘、沉肩垂肘、松颈含胸、舒腰松腹，以及鼻与脐对和耳与肩对。

盘坐 坐式气功的一种基本练功姿势。按双脚盘叠的形式分为自然盘、单盘、双盘。①自然盘：坐平(头正、松肩、含胸、直腰，身体略向前倾)；两腿交叉盘起，左上右下或右上左下均可；两手相互轻握置于腹前，或分开放于大腿上。②单盘：坐平；将左足置于右腿上，或将右足置于左腿上；手姿同自然盘。③双盘：坐平；两脚交叉盘叠，左足置于右腿上，右足置于左腿上，两足心向上；手姿同自然盘。

结跏趺坐 佛教修行用语。即“盘坐”。趺同跗，指足背；跏原为“加”字。跏趺坐即是两足交叠盘坐。分为全跏趺（双盘）、半跏趺（单盘）两种。杨中一《指道真诠》引《释氏要览》云:“全跏趺是如来住，半跏趺是菩萨坐”。佛教参禅坐法，即取此。《大智度论》:“诸坐法中，结跏趺坐最安稳，不疲极，此是坐禅人坐法，摄持手足，心亦不散”。参见“盘坐”条。

身功 传统保健功法用语。指“打坐”时的身躯坐起法。《卫生易筋经·分行外功诀》述其要有四：①“盘足坐时，宜以一足跟抵住肾囊根下，令精气无漏”。②“垂足平坐，膝不可低，肾子不可著在所坐处（原注：凡言平坐、高坐，皆坐于榻椅上）。”③“凡坐宜平直其身，竖起脊梁，不可东倚西靠。”④“凡行功毕起身，宜缓缓舒放手足，不可急起。”

盘坐入定式 养生术用语。两腿交叉盘坐，脚心朝上，两手贴于胯上，掌心朝上，静心安坐。

希夷睡 卧式气功练功姿势。属侧卧式。希夷是宋道士陈抟的号。陈抟在《寿命论》中提到“倦时侧卧，双腿须自然，一手如覆地，一手如托天……。”“希夷睡”似以此为源。《天仙道戒须知》述此卧法云:“希夷睡，侧左者曲其左肱，以手心垫面，开其大指、食指，以左耳在大指、食指开空之处，则耳窍留空矣。直其腰背，曲其左股，达其坤腹，泰然安贴于褥际，直安右股于左足脚侧，以右手心贴脐轮。……如侧右亦同侧左法。”

环阳睡 卧式气功练功姿势。属仰卧式。《天仙道戒须知》述此卧法云:“环阳睡，睡不侧睡，而于上半身垫物，须高厚于下半身所垫，约高半尺或三寸，仰而睡，两手握固，直其两臂，八字安开，两股亦然，而于开处各离肾囊一二寸许，缄口闭目。”

握固 气功中手的一种姿态。握固一词源出《道德经》:“骨弱筋柔而握固。”《抱朴子》中把握固与练功结合起来，强调“握固守一”之说。《寿世传真》中说，握固即“握手牢固。”据记载，握固的方法有下列几种：①《诸病源候论》说:“以两手各自以四指把手拇指”。②《苏沈良方》说:“以两拇指掐第二指手纹，或以四指都握拇指”。③《道门通教必用集》说“以大指掐中指中节，四指齐收于手心”。握固的作用据《导引经》说:“拘魂门，制魄户名曰握固，与魂魄安门户也。此固精明目，留年还魄之法，若能终日握之，邪气百毒不得入”。一般认为，练功时握固，有助于思想安宁。

藏舌 气功用语。指练功时舌尖微卷，轻抵上颚。因舌卷不露，故名。

垂帘 气功用语。指练功时，上下眼皮同时放松(不是闭拢)。眼帘松，面部肌肉自然放松，周身肌肉也会随之而松。眼帘松则神敛，神守则意宁。所以“垂帘”直接影响到整体的松静，是周身放松的关键。

法于阴阳 和于术数 古代养生术用语。指人的活动方式、养生方法，要效法于自然界，顺应自然界的变化规律。《内经·上古天真论篇》:“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”

性命双修 道教内丹术用语。亦称“性命兼修”。命，指气；性，指神。“性命双修”即练功中注重意识和气息锻炼的统一。两者同步进行。意气不离，能收到理想的锻炼效果。清柳华阳《金仙证论》:“命者，炁也；性者，神也”。“古圣有言曰：命由性修，性由命立。……故性命二者，不可须臾相离也。”

和合四象 静坐练习的四种要求。《金丹四百字序》:“含眼光，凝耳韵，调鼻息，缄舌气，是谓和合四象。”

心息相依 气功用语。指一种深度的入静状态。心指意念，息指呼吸。在气功锻炼过程中，最初是人为地调息、调身、调心；继之以息调心，以心调息，互相促进，互为因果；最后在不知不觉之中，自然而然地达到心境湛寂，呼吸深深，心与息相互依附，浑融一片之境界，即为"心息相依"。曹代萧《脉望》："所谓依者，非移心以就息，亦非摄息以就心，要在此心湛然晏静，自然照见呼吸之根，从调至微，不觉自相依附。"

练养相兼 通常把学练气功叫"练功"，但练功过程中除了"练"，还要"养"。气功中的"练"和"养"同样重要。光"练"不"养"，火候太过，会伤及精、气、神，对强身治病不利。光"养"不"练"则功夫进展不大。练功过程中，始终要贯彻练养相兼。

心肾相交 参见"水火相济"条。

水火相济 养生术用语。也称"心肾相交"。古代养生家以肾脏象征水，以心脏象征火。认为以意引气下沉，即阳下奔，为火降；气满而升，即阴上行，为水升。心火下降能温养肾水，肾水上升能制约心火，即"水火相济"，亦即"心肾相交"。

呼吸"补泻" 气功中的呼吸"补泻"主要是通过呼吸来实现的。即"吸气为补，呼气为泻"。根据这一吸补、呼泻的原则，一般是：多吸少呼为补；多呼少吸为泻。长吸气短呼气为补；长呼气短吸气为泻。意念注意吸气为补；意念注意呼气为泻。如果呼吸出入相间（相等）则为平补平泻，调和相当。

六根震动 内丹术用语。指练"大周天"过程中，当心息相依，真气充足，气满丹田时，静极复动而出现的六种景象。《仙佛合宗》："须知大药生时，六根先自震动，只知丹田火炽，两肾汤煎，眼吐金光，耳后风生，脑后鹫鸣，身涌鼻搐之类，皆得药之景也。"

养生十要 古代养生之十大要法。晋张湛《养生十要》述其内容："一曰啬神，二曰爱气，三曰养形，四曰导引，五曰言语，六曰饮食，七曰房室，八曰反俗，九曰医药，十曰禁忌。"

养生五难 养生家对有碍修炼身心的名利、喜怒、声色、滋味、神虑等的总称。三国魏嵇康《嵇中散集·答难养生论》："养生有五难，名利不灭此一难也；喜怒不除此二难也；声色不去此三难也；滋味不绝此四难也；神虑转发此五难也。"

养生六害 古代养生所忌之六大害处。《抱朴子·养生论》："且夫善养生者，先除六害，然后延驻于百年。……一曰薄名利，二曰禁声色，三曰廉货财，四曰损滋味，五曰除佞妄，六曰去沮嫉。六者不除，修善之道徒设尔。"

七情六欲 泛指各种情欲。佛家以喜、怒、忧、惧、爱、憎、欲为"七情"；以色欲、形貌欲、威仪姿态欲、言语音声欲、细滑欲、人想欲为"六欲"。儒家以喜、怒、哀、惧、爱、恶、欲七种感情或心理作用为"七情"(见《礼记·礼运》)；以生、死、耳、目、口、鼻之欲为"六欲"（见高诱注《吕氏春秋·贵生》)。

五劳七伤 中医学名词。"五劳"与"七伤"的合称。"五劳"：①指五种劳伤的病因。《素问·宣明五气篇》："久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋，是谓五劳所伤"。②指五脏劳损。《医学纲目》："何谓五劳？心劳血损，肝劳神损，脾劳食损，肺劳气损，肾劳精损"。"七伤"：①《诸病源候论》以大饱伤脾，大怒气逆伤肝，强力举重、久坐湿地伤肾，形寒寒饮伤肺，忧愁思虑伤心，风雨寒暑伤形，大恐惧不节伤志为七伤。②指生殖系统疾病。《诸病源候论》"七伤者，一曰阴寒，二曰阳痿，三曰里急，四曰精连连，五曰精少精下温，六曰精清，七曰小便若数，临事不卒"。在古代养生术中，以左右顾盼之类的动作来防治"五劳七伤"。古传《八段锦》中有"五劳七伤往后瞧"。南宋曾慥集《道枢》："返而复顾所以理其伤劳矣"。

十八伤 养生用语。指十八种劳伤。其内容是：久视伤精，久听伤神，久卧伤气，久坐伤脉，久立伤骨，久行伤筋，暴怒伤肝，思虑伤脾，极忧伤心，极悲伤肺，多食伤胃，多恐伤肾，多笑伤腰，多言伤液，多睡伤津，多汗伤阳，多泪伤血，多交伤髓。

搭鹊桥 养生气功用语。练气功时，一般都要舌抵上腭，古称"搭鹊桥"。它有助于气通任、督二脉，促使唾液腺的分泌增加，并帮助胃肠消化促进食欲。参见"鹊桥"条。

黄道 内丹术用语。亦称"河车"、"天经"。参见"河车搬运"、"天经"条。

天经 内丹术用语。亦称"河车"、"黄道"。《黄庭经》："皆在心内运天经，昼夜存之，自长生。天经乃吾身之黄道，呼吸往来于此也。鹿运尾闾，能通督脉，龟纳鼻息，能通任脉，故两物皆长寿。此数说皆丹家河车妙旨也。"参见"河车搬运"条。

三关 气功用语。指气通小周天时，督脉路线有三处气行不易通过的地方。《金丹大成集》："问背后三关。答曰：脑后曰玉枕关，夹脊曰辘轳关，水火之际曰尾闾关。"三关的具体部位为：尾闾关位于脊椎骨的最下端，上连骶骨，下端游离，在肛门的后上方，一名骶端、橛骨、穷骨，俗名尾椿，该处有长强穴。辘轳关位于背部第十四椎，即俯卧时正当两肘尖连线正中处。玉枕关在后头部，正当仰卧后脑着枕处，玉

枕穴之下，两侧风池穴之间。玉枕为三关最不易通过之处，故又名"铁壁"。

铅汞 修炼内丹的理论名词。以"汞"比喻心脏，心属火。以"铅"比喻"肾"，肾属水。

赤龙 导引养生用语。即舌。《易筋经·十二段锦图诀》云："赤龙搅水津，鼓漱三十六，神水满口匀"。参见"神水"条。

元和 内丹术用语。指修炼时含气漱口所生之津液。《太清中黄真经》："内养形神除嗜欲，专修静定身如玉，但服元和除五谷，必获寥天得真箓。"参见"金浆玉醴"条。

金浆玉醴 内丹术用语。亦名"灵液"、"神水"、"醴泉"。指练功过程中产生的唾液。《云笈七签》引《元气论》："玉醴金浆，乃是服炼口中津液也。"《本草纲目》卷五二："人舌下有四窍，两窍通心气，两窍通肾液。心气流入舌下为神水，肾液流入舌下为灵液。道家谓之金浆玉醴。……所以灌溉脏腑，润泽肢体，故修养家咽津纳气，谓之清水灌灵根。"

玉液 内丹术用语。亦名醴泉、玉浆。即练功过程中产生的口中津液。《黄庭内景经》："口中玉池太和宫。"务成子注："口中津液为玉液，一名醴泉、玉浆，贮水为池。"参见"金浆玉醴"条。

神水 导引养生用语。即唾液。俗称口水。《易筋经·十二段锦图诀》："赤龙搅水津，鼓漱三十六，神水满口匀，一口分三咽，龙行虎自奔，如此三度毕，神水几次吞，咽下汩汩响，百脉自调匀"。传统导引养生功法，颇重视这种通过舌在口中搅动，鼓漱两腮，从而产生唾液，慢慢咽下的功法。

津液 津液的含义有二：一是指由饮食精微通过胃、脾、肺、三焦等脏腑的作用而化生的营养物质。在脉内，组成血液成分；在脉外，遍布于组织间隙之中。其二是泛指一切体液及其代谢产物。包括唾液、胃液、肠液，以及泪、涕、汗、尿液等。《灵枢·决气篇》说："腠理发泄，汗出溱溱，是谓津。谷入气满，淖泽注于骨，骨属曲伸，泄泽，补益脑髓，皮肤润泽，是谓液。"其主要作用是：布散于体表的津液能滋润皮毛肌肤，进入体内的津液能滋润脏腑，输注入孔窍的能滋润孔窍，流入关节的能滑利关节，渗入骨髓的能滋润和充养骨髓与脑髓。古代气功中指的津液是唾液。把口中津液称之为醴液、华池、琼浆、玉泉等。如《抱朴子》："能养以华池，浸以醴液，清晨叩齿三百过，永不动摇。"东汉文物《铜尚方规矩镜》铭文："渴饮玉泉饥食枣。"这里浸醴液，饮玉泉就是古代气功中的咽津功。常年锻炼可以祛病延年。

五交 内养功术语之一。即任督交，心肾交，手足三阴三阳交，小坎离交，中坎离交。

混元 谓天地初开辟之时。也把天地叫混元。《后汉书·班彪传》附班固《典引》："外运混元，内浸豪芒。"李贤《注》："混元，天地之总名也。"邢昺《尔雅注疏序》："夫混元辟而三才肇位。"《晋书·孝友传》："大矣哉，孝之为德也，分混元立体。"《云笈七签》："混元者，记事于混沌之前，元气之始也。"汉张衡《应间》："混元初基，灵轨未纪。"后世武术家以"混元"入拳术，取"混一天地，变化无穷"之意。养生家则有"混元功"、"混元桩"之类，取义与武术家略同。

布气 道家气功疗法用语。即发气。《东坡志林》卷十二："学道养气者，至足之余，能以气与人。都下道士李若之能之，谓之布气。吾中子迨，少羸多疾，若子相对坐，为布气；迨闻腹中如初日所照，温温也。"

养功 所谓"养"就是指练功到一定的时候，把呼吸的锻炼暂停掉，即不要再去注意呼吸。意念也放弃或只是把意念轻轻地放在丹田处，"似守非守"。这时什么也不想，即脑无所思、耳无所闻、目无所视，达到非常舒适的虚空境界，这就称"养"或称为养功。

收功 在练功结束前，要做好收功。由于收功对练功的成效关系很大，所以历代练功家对气功的收功都极为重视，并创造了不少功法。其共同点是把全身的"气息"进一步引导归结到腹部丹田处，即所谓"引气归元"或称为"气息归根"。

木杵 木槌 易筋经练功用具。在练内壮揉腹功时，心至脐间有些软陷处，掌揉不到，即"用木杵深深捣之"，再"用木槌轻轻打之"。《易筋经·木杵木槌说》述杵槌规格为："木杵、木槌，皆用坚木为之。降真香为最佳，文楠、紫檀次之，花梨、白檀、铁梨又次之。杵长六寸，中径五分，头圆尾尖，即为合式。槌长一尺，围圆四寸，把细，顶粗，其粗之中处略高少许，其高处着肉而两头尚有间空，是为合式。"

内养功 内养功是属于气功静功中的一大功法。它是以宁静大脑、调养锻炼内脏为主的一种功夫，是气功锻炼中的核心。古代一些调息功、静坐、卧功等都属于内养功这一范围。内养功除了姿势和意守训练外，着重呼吸训练。通过呼吸这一"后天气"来诱发调动人体内的元气、"真气"。

意气功 气功功法。以意想为主的静功。据传起源于宋代。王竹林《意气功详解》述此功练法云：每日晨起后，暂不梳洗，先以淡盐汤嗽口，除去口中浊气。然后自然平坐，上身、大腿及小腿三部皆宜平直，两足趾背稍向内。闭目凝神，两手交叉，以抵气海。闭口以鼻呼吸3次，开目平视，舌尖微抵上腭，一志凝神，力抑杂念、意想，使周身之气团聚心

上，结成一球，依此行经下列部位：①由心起点；②上行至咽喉；③行至上腭；④行至人中；⑤行至鼻准；⑥行至天庭；⑦行至脑顶；⑧转行至脑后；⑨徐徐下行至脊梁骨；⑩行至腰俞穴；⑪下行至尾闾；⑫前行至肾根；⑬左行至左大腿外侧；⑭下行至左小腿外侧；⑮行至左足背；⑯行至左足大趾；⑰行至左足二趾；⑱行至左足三趾；⑲行至左足四趾；⑳行至左足五趾；㉑折至右足心；㉒上行至左小腿里侧；㉓行至左大腿里侧；㉔上行至关元穴；㉕右行至右大腿外侧；㉖下行至右小腿外侧；㉗行至右足背；㉘行至右足大趾；㉙行至右足二趾；㉚行至右足三趾；㉛行至右足四趾；㉜行至右足五趾；㉝折至右足心；㉞上行至右小腿里侧；㉟行至右大腿里侧；㊱上行至气海穴；㊲行至左乳；㊳左行至左肩外侧；㊴下行至左手腕外侧；㊵行至左手背；㊶行至左手大指；㊷行至左手二指；㊸行至左手三指；㊹行至左手四指；㊺行至左手五指；㊻行至左手心；㊼上行至左手腕里侧；㊽行至左肩里侧；㊾行至脘中；㊿行至右乳；51右行至右肩外侧；52行至右手腕外侧；53行至右手背；54行至右手大指；55行至右手二指；56行至右手三指；57行至右手四指；58行至右手五指；59行至右手心；60上行至右手腕里侧；61行至右肩里侧；62行至廉泉穴；63行至承浆穴；64行至舌心，顺行回至心部。此时口中津液已满，切勿咽下，将舌放平，叩齿36响，津液成沫，一气咽下。再闭口以鼻呼吸3次。稍定，起立，双手下垂，向前徐行7步为一次，往来7次。功毕，约10分钟左右。本法有助于防治胃及十二指肠球部溃疡、神经衰弱、失眠、癫痫、高血压等慢性病。

静功十段　导引功法。练习时重在以意运气，全套包括十功：第一功　韦驮棒杵：注想尾闾上第二节气从背上起直通至指梢。第二功　独立金刚：注想项后1寸3分，气从足心起，到两肘梢，通头顶及上一拳。第三功　降龙：注想顶后风府穴，气从腹起到上单手。第四功　伏虎：注想风府，气从背到前肩，由臂到两拳。第五功　天地趸：注想尾闾之前、肾囊之中，气从涌泉穴起，直通周身，到顶巅是为百会之穴。第六功　虎坐：注想脐前任脉穴，气从周身自上至下。第七功　龙吞：注想天灵盖，气从足根起，直上顶巅。第八功　御风渡江：注想脐后，气从背上起，直通顶上。第九功　回回指路：注想命门腰间，气从背下归至脚底。第十功　观空：注想指圈空处，气通周身(见《少林拳术精义》）。

二丹吐纳法　马山气功功法。古称"服二丹"或"吞二丹"。静坐、盘腿，两手心捂膝盖，颈松直，排除杂念，口轻闭，舌顶上腭与牙齿之间，叩齿36次，待津满口时，即分三口轻调息咽下，汩汩有声，如此做5—10遍。晚间上床后、半夜、起床前或其它时间均可练。常练此功，可防治慢性胃炎、溃疡病、胃酸缺乏、胃下垂、胃扭转等疾患。

十字形吐纳　马山气功功法。正身，仰卧位。全身放松，宽衣解带，枕高3寸，两腿伸直，两臂伸平，好像一个十字。安心定思，专意念"气"，舌抵上腭，口唇轻闭，以鼻吐纳，应深、长、细、匀、稳、悠地大呼吸，不可卒急强作，要做到自己听不出呼吸声。每分钟呼吸10次，以后逐渐减少次数。练功时间可逐渐增加，一般可练100～200次呼吸。此法可治心肌炎、冠心病、结肠炎、慢性肝炎、消化道出血后恢复期。参见"马山气功"条。

口功　传统保健功法。其法包括呼吸卫生及保健除疾法。《易筋经·分行外功诀·口功》谓呼吸卫生云："凡行功时，必须闭口……凡睡时，宜闭口，使真元不出、邪气不入"。谓日常呼吸保健法云："每早，口中微微呵出浊气，随以鼻吸清气咽之"。谓以呼吸除冷热疾法云："……热（症）也，宜大张口，呵气十数次；鸣天鼓9次；以舌搅口内咽津，复咽；候口中清水生，即热退脏凉……冷（症）也，宜吹气温之，候口中有味，即冷退脏暖"。参见"鸣天鼓"条。

下行吐纳法　马山气功功法。仰卧。大脑入静，思想集中。两手各放于体侧。口微闭。左下肢先屈曲足稍抬高，呼气，然后伸直，吸气，再换右下肢做。吐纳均用鼻。每分钟以5～8次调息为好。导引吐纳3～5分钟，再静息。静息时间以30～50秒钟为宜。此法可防治痔核、肛瘘、慢性盆腔炎、子宫脱垂、子宫后倾等症。参见"马山气功"条。

三吸三呼运气功　马山气功功法。坐卧均可。如仰卧，两上肢向头端伸直。眼半闭，松静20秒钟。接连三次吸气，三次呼气，呼吸均应有声，呼吸间不可憋气。这是胸式呼吸运气法。单练以30分钟左右为宜。室内练应开窗通气，室外练应选择空气新鲜之处。坐势练亦可，须将两手放在膝上。此功可治全身性红斑狼疮、白癜风、斑秃、银屑病、神经性皮炎等。参见"马山气功"条。

六字诀吐纳　马山气功功法。六字即湖水(平)、无风(静)、旭日(升)。此六字诀系指意念而言。静坐，盘膝，含胸，搭手（一只手的内劳宫穴与另一只手的外劳宫穴相接触)。少思虑，绝欲，自然吐纳，平衡，身心一致。外形无声色，内守以养其神。呼吸微动，不喘、不粗。如此吐纳，久之，气脉舒。这种"端坐功"是养精、气、神的功法之一，一般不少于60分钟。此功可治高血压、胸膜炎、肺气肿等。参见"马山气

功”条。

龙行气法 古代养生导引功法。因仿效苍龙由天空向下低头注视式而得名。《导引养生功》载其法云：“龙行气法，低（叩）头下视，不息十二通。愈风疥恶疮，热不能入。”

宁先生导引行气法 古代养生导引功法。据传，此法传自宁封子，故名。其法要求练功者经常精神内守，心中想一，专心治一(亦称念一、抱一、修一)，修炼真元之气，使精、气、神三元合一，还归于丹田之处。其修炼要诀为“常心念一，以还丹田”。见《云笈七签》。

因是子静坐法 是“小止观法”中的吐纳功。就是意守脐下1寸3分处，舌舔上腭，自然盘坐，自然呼吸。

行气 古代一种以呼吸运动为主的养生方法。亦写为“行炁”。《行气玉佩铭》:“行气，深则蓄，蓄则伸，伸则下，下则定，定则固，固则萌，萌则长，长则退，退则天，天几舂则上，地几舂则下。顺则生，逆则死”。传统导引行气的重要特征是意念活动。《服气经》:“行气之法，密室闭户，瞑目偃卧，枕高2寸，无闻无见无思，不动喜怒忧恚，闭气数息。初时三息五息九息，……至于千则近乎仙矣”。

龟鳖行气法 古代养生导引功法。为仿效龟鳖形态和行气的导引术。练功者以衣被覆盖口鼻，如龟鳖缩颈壳中。行气须纳出无声，绵续如缕，直入丹田。《导引养生功》:“龟鳖行气法，以衣覆口鼻，不息九通，正卧，微微由鼻出纳气。”

肾病导引行气疗法 古代导引行气疗法的一种。《内经素问遗篇·刺法论第七十二》载其法云:“肾有久病者，可以寅时面向南，净神不乱思,闭气不息七遍，以引颈咽气顺之，如咽甚硬物。如此七遍后，饵舌下津，令无数。”

独享天福 马山气功功法。松静坐于床沿、凳子上或石头上。眼半闭，大脑入静，思想集中，深、长、细、匀、稳、悠地调息，每分钟10次以下为宜，以感觉到舒适、自然为要。这是腹式呼吸法。可以防治面瘫，三叉神经痛，偏瘫，肺气肿。参见“马山气功”条。

起收吐纳 马山气功功法。松静站立。百会朝天，沉肩坠肘，含胸，松胯，屈膝，圆裆，眼似闭未闭，留一线之光，向前平视，舌抵上腭。自然呼吸。如此10～15分钟。起功、收功均用此式。参见“马山气功”条。

调气 古代吐纳行气法。①佛教气功锻炼法。《无畏三藏禅要》:“调气者，先想出入息，从自身中一一支节筋脉亦皆流注，然后徐徐从口而出。又想此气色白如雪，润泽如乳，仍须知其远近，还须徐徐从鼻而入，还令遍身中，乃至筋脉悉令周遍。”②医家强身延年法。《千金要方·养性》:“调气之法，夜半后日中前，气生而得调。日中后夜半前，气死不得调。调气之时则仰卧床，铺厚软，枕高下共身平。舒手展脚，两手握大拇指节，去身四五寸；数数叩齿饮玉浆，引气从鼻入腹，足则停止，有力更取；久住气闷，从口细细吐出尽；还从鼻细细引入，出气一准前法，闭口以心中数数，令耳不闻，恐有误乱，兼以手下筹。能至千则去仙不远矣”。

养气 ①孟子提出的一种修养方法。《孟子·公孙丑上》:“我善养吾浩然之气”。并言其法为：“（气）以直养而无害，则塞于天地之间。”北宋程颐《遗书》:“养气则志有所帅也”。参见“浩然之气”条。②道家的一种修炼方法。《新五代史·前蜀世家》:“衍（王衍）既立，宗寿（王宗寿）为太子太保，奉朝请，以炼丹养气自娱”。③武术气功中凝气清神的一种锻炼方法。《少林拳术秘诀·气功阐微》:“气功之说有二：一养气，一练气。养气而后气不动，气不动而后神清，神清而后操纵进退得其宜,如是始可言命中制敌之方”。

提气功 马山气功功法。仰卧。两臂上举，两小腿下垫2～3个枕头。思想集中于下丹田，自然腹式呼吸。随着吸气，前后二阴部一提一放，如忍大小便样，须用暗劲，不露外形，反复提气15～20次，每日3～5遍。此法可治脱肛、痔瘘、肛裂、肛周炎、前列腺肥大、腰痛、女阴白斑等。参见“马山气功”条。

朝天吐纳 马山气功功法。立位。两手背于腰后(内劳宫穴与肾俞穴相对)。上身向后仰，眼看天，同时吸气，仰至20～50度时，气吸足，挺胸,不可憋气。继之将上身逐渐扶直，同时呼尽气。如此反复5～15分钟。此法可治肝硬化、胆肾结石、慢性肾炎、肾盂肾炎、肾变病等。参见“马山气功”条。

雁行气法 古代养生导引功法。《导引养生功》载其法云:“雁行气法，低头倚壁，不息十二通。以意排留饮宿食从下部出自愈。”

彭祖谷仙卧引法 古代养生导引功法。据说传自彭祖,故名。是一套以除疾为主的卧式医疗保健功法。全套共10节。前7节为引肾、引脾、引腹、引腰脊、引心肺、引五络之气、引肺；其余三节包括出声导引调息法一节，牵膝愈腰痛、转足复诸劳两节。每节以五息为一次，连做5次，全套共250息。宜在夜半至鸡鸣或天大亮时，于清静居室，松衣解带，卧床行功。前7节的练法是，以意念想象纳入的“内气”到达患病的脏腑或肢体筋骨,待练到感觉“内气”入了脏腑后，再引气攻所患之处，治疗脏腑或肢体疾病。

《云笈七签》:"长引吸而咽之，存入所患之脏腑……觉其脏中有气，乃存其气攻于所苦之处。"出声导引调息法的练法是，在呼吸过程中，呼号出声，以声助气。《备急千金要方》引彭祖论曰:"呼法，鼻中引气入，口中吐气出，当令声相逐，呼字而吐之。"

意气吐纳 马山气功功法。松解衣带，仰卧，低枕，自然入静，眼半闭，两臂位于体侧，以意领气，深、长、细、匀、稳、悠地大呼吸，每分钟呼吸8～10次，一般3～5个月后可减至3～5次。这是胸腹两式的混合吐纳法。此法可治末梢血管疾病、肺结核、慢性咽炎等。参见"马山气功"条。

鼻功 传统保健功法用语。《卫生易筋经·分行外功诀·鼻功》辑有三法。其一，视鼻数息法。"视鼻端，默数出入息"。其二，润肺法。"两手大指背擦热，揩鼻三十六次。能润肺。"其三，除身热背痛法。"每晚覆身卧，暂去枕，从膝弯反竖两足向上；以鼻吸纳清气四次，又以鼻出气四次；气出极力后，令微气再入鼻中收纳。能除身热背痛"。

迎气 一种幻想与幻视结合的观相养生法。唐孙思邈《千金要方·道林养性》:"每旦初起，面向午，展两手于膝上，心眼观气，上入顶，下达涌泉。旦旦如此，名曰迎气"。同书《调气法》还详述此法云:"闭目沉思，想见空中太和元气如紫云成盖，五色分明，下入毛际，渐渐入顶，如雨初晴，云入山，透皮入肉，至骨至脑，渐渐下入腹中，四肢五脏皆受其润，如水渗入地若彻，则觉腹中有声汩汩然，意专思存不得外缘，斯须即觉元气达于气海。须臾则自达于涌泉。"

观相 属养生术。是一种通过幻想与幻视结合，把外在环境与内在机体贯串一体的养生法。例如，先幻想空中太和元气，自头顶透皮而入，继幻视到此气逐渐下行，达于涌泉。参见"迎气"条。

坐忘 养生术用语。一种端坐而忘物我、淡泊无为、无思无虑的精神修养方法。《庄子·大宗师》:"堕肢体，黜聪明，离形去知，同于大通，此谓坐忘"。郭象注:"夫坐忘者，奚所不忘哉？既忘其迹（指仁、义、礼、乐），又忘其所以迹者（指形体与心智），内不觉其一身，外不识有天地，然后旷然与变化为体而无不通也。"参见"重阳祖师坐忘铭"条。

六妙法门 佛教修行法。是一套包括数、随、止、观、还、净六门功法的修炼方法。最早见载于《安般守意经》，称为"六结意"。智顗改称之为"六妙门"，并托称此术创自释迦牟尼。智顗《六妙法门》:"释迦初诣道树，跏趺坐草，内思安般，一数、二随、三止、四观、五还、六净。因此，万物开发，降魔成道"。"六妙法门"是一套调心与调息相结合的锻炼方法。每一法门都分"修"与"证"两部分，从"修"至"证"，是修炼功夫的递进过程。六门功法间亦须门门相扣，递进修炼，其中"数"与"随"为前功，"止"与"观"为正功，"还"与"净"为练功的结果。

止观法 佛教修行方法。"止"为梵文Sanatna（奢摩他）的意译，即是扫除妄念，专心一境之意，又称定慧、寂照、明静；"观"为梵文vipaśyaṅa（毗婆舍那）的意译，即指在"止"的基础上产生智慧，辨清事理。据智顗（公元538～597年）著《修习止观坐禅法要》和《六妙法门》，止观法包括五部分内容：①具五缘：持戒清静、衣食具足，深居静处，息诸缘务，近善知识；②诃五欲：诃色欲，诃声欲，诃香欲，诃味欲，诃触欲；③弃五盖：弃贪欲盖，弃瞋恚盖，弃睡眠盖，弃悔盖，弃疑盖；④调五和：调食，调睡眠，调身，调息，调心；⑤行五法：欲、精进、念、巧慧、一心分明。以上止观法，总称为"二十五方便"。

打坐 属养生术。即静坐。万全《养生四要》:"人之学养生曰打坐，曰调息，正是主静功夫"。"打坐者，收敛此心，不使放去也，岂是呆坐"。

坐禅 佛教修行方法。亦称"禅定"。参见"禅定"条。

筑基 道教气功术语。是气功练习的基础功法。此功法分为炼己、调药、产药、采药、封炉、炼药等六个步骤。马济人《中国古代道教练功方法》释云："摆好姿势，排除杂念，让形神安静，集中注意，即为炼己。然后一念归中，凝神入气穴，缓缓调息入细，引短令长，以后天呼吸接先天气穴（丹田），这就是调药。由于神返身中气自回，这时散失在外的气，即得重返于气穴；而当静极之时，正有动机，于恍惚杳冥之中，觉丹田气动，这时是产药。气机既已发动，即为先天之精，并将可能变为后天交媾之精，练功者此运用撮、抵、闭、吸四字诀，以火逼金行，就是采药。继续用武火烹炼，就是封炉。而后使意气相依，以意下引至尾闾，由尾闾、夹脊而上泥丸，此时进阳火；再使由泥丸而前经绛宫复归于气穴，行退阴符，这就是借后天呼吸之文火，以烹炼药物。"

内气运行 马山气功功法。即内气吐纳法。仰卧位。全身放松、入静。患肢下垫两个枕头。思想集中在膻中穴，将上肢展平，作3—6次深呼吸，随之将两手重叠，捂在膻中穴上，以此为起止点，沿两侧乳房以横"8"字形运转，每转一个"8"字呼吸一次，顺逆时针各转50个"8"字，手掌始终距皮肤2——3厘米。静息时两臂仍展平，再作3—6次深呼吸。常练此功，可治充血性心力衰竭，血栓闭塞性脉管炎，下肢静脉曲张，慢性前列腺炎。参见"马山气功"条。

大周天 见"周天运转"。

小周天 见"周天运转"。

周天运转 气功功法。运使内气循任督二脉等线路作不断运行的锻炼方法。包括"小周天"、"大周天"两种。《易筋经·十二段锦第十二图》述"小周天"的运行路线为："心想脐下丹田中似有热气如火，闭气如忍大便状，将热气运至谷道，即大便处，升上腰间、背脊、后颈、脑后、头顶止；又闭气从额上两太阳、耳根前、两面颊降至喉下、心窝、肚脐、下丹田止。想是火烧，通身皆热"。《内功图说》以穴位名称述此运行为："再以心想目视，丹田之中仿佛如有热气，轻轻如忍大便之状，将热气运至尾闾，从尾闾升至肾宫、脐轮、气穴、丹田"。"大周天"是在"小周天"的基础上，从上自头顶百会穴，下至足心涌泉穴的更大的圆周循行。

河车搬运 内丹术术语。即"周天运转"。道教内丹以"河车"为"北方正气"之名，具有"元阳"、"真气"之用。以周天运转路线为河车之路。明陆潜虚《玄肤论》："要知河车之路，乃吾身前后任督两脉也"。亦有将内气通任督二脉、上下运转简称为"河车"者。

参禅 佛教禅宗修持方法。"参"谓"参究"，"禅"谓"禅道"。参究禅宗修行之道，求得"明心见性"即参禅。唐玄觉《证道歌》："寻师访道为参禅。"

禅定 佛教修行方法。"禅"为梵文Shyana（音禅那，意"思维"、"静虑"）的略称；"定"是梵文Samádhi的意译。"禅定"就是将散乱的心念，通过一定的方法集定于一处。南北朝菩提达磨以"理入"（即"壁观"）为禅定的方法。唐代宗密《禅源诸诠集都序》述禅定方法为："住闲静处，调身调息，跏趺宴默，舌柱上腭，心注一境"。由于禅定以坐式进行，也称"坐禅"。

服气 古代的一种呼吸养生方法，一作"食气"。嵇康《养生论》："呼吸吐纳，服气养生"。服气的关键是意念，即以想象吸入日精月华，呼粗秽糟粕。孙思邈《枕中方》述其法云："存（想象）日月在口中。昼存日，夜存月，令大如环。日赤色，有紫光芒；月黄色，有白光芒。存咽服光芒之液，常密行之无数……存日象在心中，日从口入，使照一身之内，与日共光相合会，当觉心腹霞光映照。毕，咽液九遍"。道教承袭"服气"法，认为吸入日精月华，可作精食，不食人间烟火。并将其作为"修仙"方法之一。《道藏》辑有《服气经》、《服气口诀》、《服气精义论》等。参见"食气"。

大舞 远古导引术名词。指传说在父系氏族社会后期，由部落联盟首领阴康氏（即陶唐氏）编制的导引"大舞"。南宋罗泌《路史·前纪九·阴康氏》："阴康之时，水陵不疏，江不行其原，阴凝而闼，人既郁于内，腠理壖著而多重腿，得所以利其关节者，乃制之为舞，教人引舞，以利道之，是谓大舞"。

十二段锦 我国古代的一种健身方法，动作分12段：①叩齿；②咽津；③擦面；④鸣天鼓（即双手掩耳，食指弹击后脑）；⑤运膏肓穴；⑥托天；⑦左右开弓；③擦丹田；⑨摩内肾穴；⑩擦涌泉穴；⑪摩夹脊穴；⑫洒腿。

小劳术 一种强调坚持运动，但"动不至极"的养生术。宋蒲处贯《保生要录》："养生者，形要小劳，无至大疲。故水流则清，滞则污。养生之人欲血脉常行，如水之流。坐不欲至倦，行不欲至劳。频行不已，然亦稍缓，即是小劳术也"。蒲处贯所编"小劳术"的动作练法为："手足欲时屈伸，两臂欲左挽右挽如挽弓法；或两手如拓石法；或双拳筑空（即击空）；或手臂前后左右轻摆；或头顶左右顾；或腰胯左右转，时俯时仰。或两手相促细细捩如洗手法；或手掌相摩令热，掩目摩面。事间随意为之，各十数过而已。"蒲氏指出练习"小劳术"的功效是"身轻明目，筋节血脉调畅，饮食易消无所壅滞。体中少不佳快，为之即解"。

婆罗门导引法 古代养生导引功法。据明高濂《遵生八牋》所述此功法动作共12节，包括龙引、龟引、麟盘、虎视、鹤举、鸾趋、鸳翔、熊迅、寒松控雪、冬柏凌风、仙人排天、凤凰鼓翅。此功法名冠"婆罗门"，可能是在我国传统导引术的基础上，吸取某些婆罗门教修炼方法而创编成。待考。

保健十六宜 养生方法。指16种适宜日常坚持的保健方法。见载于清汪昂《勿药元诠》。其内容包括：发宜多梳、面宜多擦、目宜常运、耳宜常弹、舌宜抵腭、齿宜数叩、津宜常咽、浊宜常呵、背宜常暖、胸宜常护、腹宜常摩、谷道宜常撮、肢节宜常摇、足心宜常擦、皮肤宜常干沐浴、大小便宜闭口勿言。

八段锦 我国具有悠久历史的一种导引功法。由八节动作组成，故名。八段锦在宋代已有流传。洪迈《夷坚志》载："政和七年，李似矩为起居郎，……尝于夜半时起坐，嘘吸按摩，行所谓八段锦者。"南宋人曾慥辑《道枢》载录了八段锦要诀。八段锦导引术在流传过程中，出现了多种练法。据动作和特点，可分别为坐式、立式两种。坐式八段锦，亦称"文八段"。王圻《三才图会·八段锦修真图》载此功八节动作为：叩齿集神、摇天柱、舌搅漱咽、摩肾堂、单关辘轳、双关辘轳、按天按顶、钩攀。参见"钟离祖师八段锦导引法"条。立式八段锦，又称"武八段"。其动作要诀源自曾慥《道枢》。清光绪初，无名氏改编为：两手托天理三焦，左右开弓似射雕，调理脾胃须单举，五劳七伤往后瞧，摇头摆尾去心火，背后七颠百病消，攒拳怒目增气力，两手攀足固肾腰。见梁世昌《易筋经图说》附录。

文八段 参见"八段锦"条。

武八段 参见"八段锦"条。

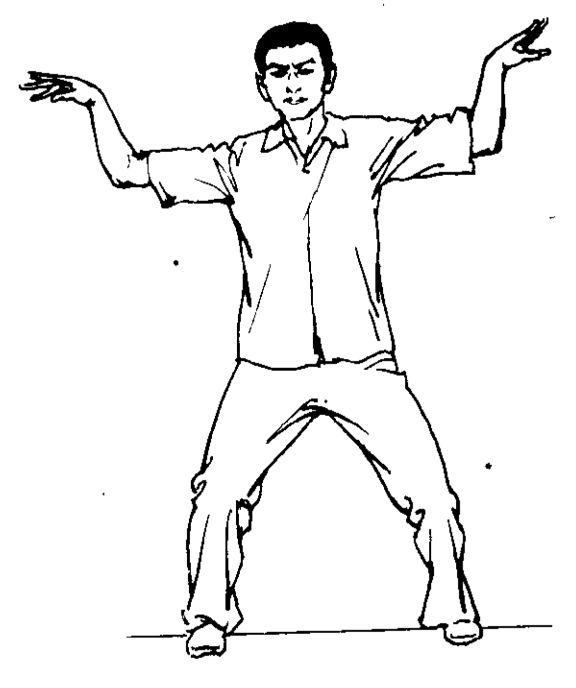
易筋经十二势 导引功法。初见于晚明，流传于清代。托名传自达摩的《易筋经》中，载有其动作图势及动作要诀。此十二势的名称，依次为：韦驮献杵第一势、韦驮献杵第二势、韦驮献杵第三势、摘星换斗势、倒拽九牛尾势、出爪亮翅势、九鬼拔马刀势、三盘落地势、青龙探爪势、卧虎扑食势、打躬势、掉尾势。

外壮神力八段锦 八种练力的方法。《易筋经·外壮神力八段锦》述其内容和练法云："此八法曰提、曰举、曰推、曰拉、曰揪、曰按、曰抓、曰盈。依此八法努力行之，各行一遍，周而复始，不计其数。亦准六香，日行三次。久久成功，力充周身。"同书还述另一练法为"其八法，若逐字单行，以次相及，更为精专"。参见"香时"条。

动功十八势 导引功法名目。其势名依次为鹤舞势、龙舞势、推托势、凤凰单舞势、虎盼势、转身势、转环势、进退势、开弓势、童子拜观音势、美女观莲势、熊顾势、鸢举势、反背势、接宾势、象立势、锦鸡舞势、鹤立势。《少林拳术精义》载有此功练习方法。

神勇八段锦 功法名目。包括提、举、推、拉、抓、按、荡、坠八法。此功以石锁(或石担)、大树为辅助练功器械。练习时，将石锁（或石担）置于大树旁。提、举二法是提起和举起石锁(或石担)；推法是推树身；拉、抓、按三法是以粗大树枝为对象施法；荡法是攀大树横枝、悬身而荡；坠法是由攀枝悬体，运气于背，放手仰坠，以背着地，着地即起。《少林拳术精义》载有此功练法。

峨眉十二桩 养生动功，亦称峨眉桩气功。其特点是圆空法生，神与桩合，由动归静，动静相因，以静制动，调整气脉，协调阴阳。其内容包括：天字桩、地字桩、之字桩、心字桩、鹤翔桩、游龙桩、旋风桩(风字桩)、拿云桩、大字桩、小字桩、幽字桩、明字桩共十二桩。其练法：先练架子，次练呼吸吐纳，再练内景气脉运行。



峨嵋十二桩

丹田提气术 武术气功功法。亦称"提桶子劲"。《少林拳术秘诀·气功阐微》："其法直身两足平立，先呼出浊气三口，然后屈腰，以两手直下，而后握固提上，其意以为若携千斤者然，使气贯灌丹田臂指间。待腰直时，急将手左右次第向前冲出，而气即随手而出，不可迟缓。惟手冲出时，须喊声发放，方免意外之病。"在练习中，还有将手向前冲出，变换为向上或向左右冲出、或向左右分提等术式。

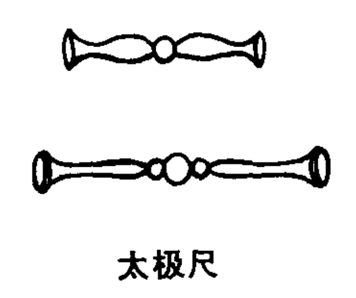
十三太保 气功功法。主要流传于河北、河南、山东、北京等地。其势依次为端、推、开、活、插、挑、坐、饿虎扑食、燕子三抄水、铁牛耕地、油锤贯顶、左右拍山掌。练时要求气沉丹田，以意引气，呼吸自然，气力结合，左右交替，循序渐进。常练此术，可使胸、背、腰、腹、裆、胯等十三个部位坚硬有力，不惧击打。梅花拳系和连环绵掌以此功为内功，但练法、内容不尽相同。



十三太保功（开弓射雕）

太极尺气功 一种运转短棒（太极尺）进行气功锻炼的保健功法。又名"太极棒气功"、"太极柔术"、"先天气功太极尺"。本世纪初赵中道（1843—1962）在北京传出此功。太极尺（棒）是以杨柳木或其他坚实轻木制成。长约25～33厘米，粗处直径不超过3.5厘米。其形见图。太极尺的握持法，是以两手心贴于太极尺两端轻轻拢住。练习姿势有坐式、站式、卧式三种。练习时，先将太极尺横置于脐下前方（卧式可横置于腹上方)，然后松体平息，集中思想，轻轻摇动或提放太极尺，使尺呈水平状态在腹前划圈，或上下起落；尺的运动幅度宜小不宜大，一般高不过心窝，低不过横骨。练习时要求意尺相依，好象意念在随尺划圈，又似尺在随意摇动。操作运用太极尺的方法有九种，即"九字诀功法"。其内容包括：洞、摇、晃、转、坠、

簸、颤、抖、静。太极尺气功的特点表现为动作柔和缓慢，不顶不抗，以动求静，诱导人体外动内静。人民体育出版社曾发行关永年著《太极棒气功》，香港太极尺气功研究社曾发行程达材著、胡广发编《先天气功太极尺》。



太极尺

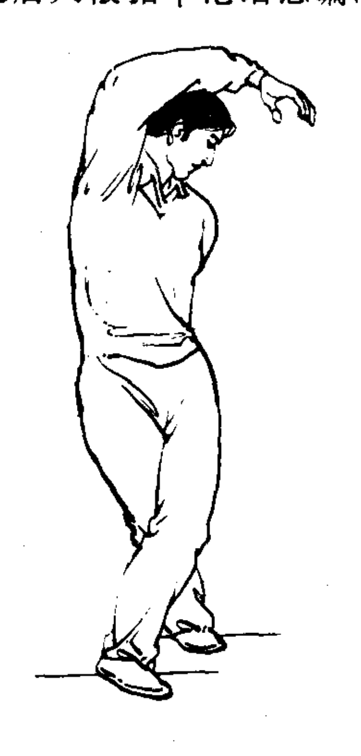
太极棒气功 参见“太极尺气功”条。



太极棒

祛病延年二十势 保健功法。王子平在继承“五禽戏”、“易筋经”、“八段锦”和少林内功的基础上，吸收太极拳与气功疗法的优点，于1958年编制成。这套功法将吐纳气功的呼吸、体操导引的肢体活动、经络穴位的自我按摩三者融合在一起，体现了我国传统保健术的特点。全套动作名称依次为：吐故纳新、幼鸟受食、大鹏压嗉、左右开弓、双手举鼎、摘星换斗、前伸探海、回头望月、风摆荷叶、转腰推碑、掌插华山、白马分鬃、凤凰顺翅、巧匠拉钻、云手转体、左右下伏、白鹤转膝、屈膝下蹲、四面摆踢、虚实换步。

五禽戏 模仿虎、鹿、熊、猿、鸟动作形态的一种古代导引术。汉末医学家、养生家华佗创编。《三国志·魏志·华佗传》:“佗语普曰：……吾有一术，名五禽之戏：一曰虎、二曰鹿、三曰熊、四曰猿、五曰鸟。亦以除疾，兼利蹄足，以当导引”。宋张君房辑《云笈七签》载“五禽戏”内容为:“虎戏者，四肢距地，前三掷，却二掷，长引腰，乍却，仰天即返；距行，前、却各七过也。鹿戏者，四肢距地，引颈反顾，左三右二；左右伸脚，伸、缩亦三亦二也。熊戏者，正仰，以两手抱膝下，举头，左僻地七、右亦七；蹲地，以手左右托地(各七)。猿戏者，攀物自悬，伸缩身体，上下各七；以脚拘物自悬，左右七；手钩脚立，按头各七。鸟戏者，双立手，翘一足，伸两臂，扬眉鼓力，(左)右二（各）七；坐伸脚，手挽足距各七，伸、缩二臂各七也”。华佗“五禽戏”的具体动作早已失传。后世流传者，是后人根据华佗语意编制的。



五禽戏（虎寻食）

鸟戏 华佗五禽戏之一。参见“五禽戏”条。

虎戏 华佗五禽戏之一。参见“五禽戏”条。

猿戏 华佗五禽戏之一。参见“五禽戏”条。

鹿戏 华佗五禽戏之一。参见“五禽戏”条。

熊戏 华佗五禽戏之一。参见“五禽戏”条。

凫浴蝯躩 模仿鸟兽动作形态的导引行气术式。《淮南子·精神训》:“是故真人之所游，若吹呴呼吸，吐故内（纳）新，熊经鸟伸，凫浴蝯躩，鸱视虎顾，是养形之人也”。“凫浴”,指模仿野鸭忽上忽下飞腾的动作。“蝯躩”,指模仿猿跳的动作。

虎视 古代导引术式。指身不动,头回顾的动作。《易筋经·目功》:“跪坐，以两手据地（一作床),回头用力视后面，五次。谓之虎视。”

虎顾 古代导引术式。参见“鸱视虎顾”条。

鸱视虎顾 模仿鸟兽动作形态的导引行气术式。《淮南子·精神训》:“是故真人之所游，若吹呴呼吸，吐故内（纳）新，熊经鸟伸，凫浴蝯躩，鸱视虎顾，是养形之人也。”“鸱视”，指昂首而视的动作，其视如鸱，欲有所攫取。“虎顾”，指身不动、转头回视的动作、其视如虎之雄视。

熊经鸟申 古导引养生之术。状如熊攀树而自经，鸟飞空而伸脚。《庄子·刻意》:“熊经鸟伸，为寿而已矣。”《释文》:“司马云：‘熊经，若熊之攀树而引气也。鸟伸，若鸟之嚬呻也。”成玄英《疏》:“如熊攀树而自经，类鸟飞空而伸脚。后世也以熊经鸟申来形容拳术。清麟庆《鸿雪因缘图记》“少林校拳”:“主僧笑诺，乃选健僧校于殿前，熊经鸟伸，果然矫捷。”

熊经鸱顾 模仿鸟兽动作形态的导引行气术式。

《后汉书·华佗传》:"是以古之仙者，为导引之事，熊经鸱顾，引挽腰体，动诸关节，以求难老。"李贤注："熊经，若熊之攀枝自悬也；鸱顾，身不动而回顾也"。

蝯躩 古代导引术式。"蝯"为"猿"的异体字。参见"凫浴蝯躩"条。

跌熊膔法 功法名目。此功法是攀悬树枝上，运气于背，放手仰跌；以背着地。《少林拳术精义》："攀枝、放手仰坠，运气于背，着地即起，所谓跌熊膔法是也"。

爬龙吐纳 马山气功功法。四肢着地，指、趾分开，臀部尽量提高，脚尖用力向前一步一步爬行，自然呼吸。每爬行50～100步可起立，或静坐片刻（1～5分钟）。反复进行。一般不少于30分钟。常练的人手上可套上鞋子，用橡皮筋扎好。此法可治神经衰弱、失眠、多梦、变质性髋关节炎、腰椎间盘突出、跟骨骨刺。参见"马山气功"条。

趾端飞翔 马山气功功法。立位，将一下肢平放于架上（栏杆、凳子或石阶上），两上肢展开如翅状，呈轮型飞翔，交互用指去触脚趾，配合吐纳。如此反复10～20次。再交换另一下肢做。在交换时静吸50秒钟。一般交换2～4次。此法可治股四头肌劳损、胫腓骨骨膜炎、腓肠肌痉挛、肥大性关节炎等。参见"马山气功"条。

琐子骨 道家导引之法。《南楚新闻》："李泌辟谷身轻，能行屏风上。每导引，骨节珊然有声，谓之琐子骨。"近世民间拳家也有练此功者，或名"乌龙脱骨"，近世甘肃拳家刘仁颇善此技。

外丹功 古代健身功法。此功以练外在动作，舒通百脉，达到外病不入，内病不生为目的。其法包括：①面东龟息吐纳功；②蹲身甩手百寿功；③翼臂翘足一妙功；④叠指为拳神秘功；⑤托天按地健脏功；⑥双手合十安神功；⑦捧珠入观安魄功；⑧迂回转带大妙功；⑨宁养心神定力功；⑩（含⑪）单脚垂翘固肾功；⑫健壮步履仙鹤功。此功动作简单，既可整套练习，也可分解单练。

翼臂翘足一妙功 古代健身功法。属外丹功。练法：①两脚开立与肩同宽，脚尖上翘，两臂侧平举，五指分开，手心朝上，目平视。②默数九个数，每数一数时手指翘一次，数九个止，意念使先天气在两臂流串，呼吸自然，静意30秒。

蹲身甩手百寿功 古代健身功法。属外丹功。练法：①两脚错步站立，左脚在前，左脚跟同右脚尖对正；两臂前平举，手心朝下，身体前屈45°。②右手压按左手虎口穴二秒，左手再压按右手虎口穴二秒，两臂仍同前状。③俯身不动，借两脚蹬地之力，两臂前后甩动，前甩后甩合为一次，至九次止，前甩停一分钟，意念使先天气自然在肩臂串流，后甩同。

叠指为拳神秘功 古代健身功法。属外丹功。练法：两脚开立与肩同宽，两臂侧平举，掌心朝上。两手拇指内扣，四指卷握成拳，然后屈臂叠肘将两拳收至耳侧，拳心朝后。默数九个数，每数一数时，两拳在耳侧拧转一次，数九个数止，意念等待先天气发动，两拳划圆绕耳逾旋转，先天气如电流不断在拳肘之间循环。

捧珠入观安魄功 古代健身功法。属外丹功。练法：①两脚开立与肩同宽；身体微前倾，两臂下垂，两肩下沉；头上顶，舌抵上颚。②两臂屈肘，两手五指张开，手心朝上提至胸前，两肘外展至肩平，脚跟翘起，头向左右各扭转三次，默数九个数，每数一数时，翘指一次。然后两手在胸前做上下动作，意念使先天气在胸腹贯穿。

健壮步履仙鹤功 古代健身功法。属外丹功。练法：①两脚开立，相距两脚宽；身体微前倾，两臂内旋侧平举，两手五指分展，手背朝前。②右腿屈膝提至腹平，脚尖下垂，左腿坐实，右脚向前落地，脚跟与脚尖对正；③左腿屈膝提起，动作同②，唯左右相反。④向前七步，后退七步，退步时手心朝前，膝盖伸直落腿。要求上步如仙鹤，落步轻如叶。

托天按地健脏功 古代健身功法。属外丹功。练法：①两脚开立与肩同宽，左臂伸直上举，屈腕，五指分开，手心朝上（托天）。右臂伸直侧下举，屈腕，五指分开，手心朝下（按地）。②目视左手背，默数九个数，每数一数时，翘指一次，数毕，意念等待两臂先天气发动，静意30秒。练时左右臂交替，动作相同，唯方向相反。

双手合十安神功 古代健身功法。属外丹功。练法：①两腿开立，两脚与肩内侧同宽，身体前屈15°，两臂屈肘交叉至胸前，屈腕立掌，左手在外至胸部右侧，右手在内至胸部左侧，呼吸自然，目平视。②默数九个数，每数一数时，翘指一次，数毕，意念等待先天气在两手两肩之间流穿，静意30秒。效果：安定心神、稳定情绪，胸腔豁然。练时左右手交替，动作同前。

面东龟息吐纳功 古代健身功法。属外丹功。练法：①两脚开立与肩同宽，两臂微屈，两手重叠至小腹前，左手在内，身直。②头稍仰，用鼻吸气，小腹逐渐凸出，吸气至不能再吸时，俯身45°，伸颈，呼气，两手按挤小腹成凹状，至不能再呼时松手正身，再如法行之。一吸一呼为一息，连续做九次。

单脚垂翘固肾功 古代健身功法。属外丹功。分

为左式、右式。左式练法：①两脚开立与肩同宽，右腿直立支持重心，左腿屈膝脚离地面。两臂侧平举，两手拇指、小指伸直，其余三指卷握，拇指朝下，小指朝上。②左脚尖先下垂、随之上翘，一垂一翘为一次，连续垂翘九次，然后松胯，伸膝，意念等待先天气，使左脚尖抖动经大腿至胸腹，时间30秒。右式练法：换左腿落地，右脚垂翘，其余动作同前，惟左右相反。

宁养心神定力功 古代健身功法。属外丹功。练法：①两腿屈膝45°，两脚开立与肩同宽；两臂前平举，两肘微屈，屈腕手心朝前；小腹松如棉，直胸，松胯，收尾闾，目平视。②默数九个数，每数一数时，翘指一次，数毕，意念使先天气抖动周身骨节，愈抖动愈舒适，30秒或更长些。

迂回转带大妙功 古代健身功法。属外丹功。练法：①两脚开立稍宽于肩，腿屈45°，两臂屈肘，两手五指张开置腹前，手心朝上指尖相对，胸松背直。②默数九个数，每数一数时，翘指一次，数毕速向左右回转带脉各九次，意念使先天气自然与脉和转，再意息30秒。

导引行气法 ①“导引术”的一种称谓。②传统功法名，是一套完整的头项保健操。包括掩耳、掐项、拭目、捻鼻、啄啮等五部功法。这些功法后世加以修改补充后有广泛的应用。掩耳法发展成鸣天鼓法，防治耳鸣；掐项法发展成擦风池提大筋法，预防近视、感冒，舒松项脊；拭目法发展成揉眼法，改善视力，防治近视；捻鼻法发展成擦鼻法，防治感冒，治鼻塞头晕。

导引吐纳功 气功功法。据考，此功出于道家，与西汉“导引术”有渊源关系。其特点为：扎腰练功，大呼大吸。元代重阳宫（今陕西户县祖庵镇）所藏《全真开教秘语之碑》载：“莫将樽酒恋浮器，每向廛中作系腰。龙虎动时抛雪浪，水声澄处碧尘消。”其功分初、中、高三级，内容包括筑基功、内壮功、循经功和击捶按摩，每功分八式，每式分左右（往复）。呼吸方法分平息、柔息、暴息三种，以暴息为主，讲究力吐尽纳，“虎啸龙吟”。

虾蟆行气法 古代养生导引功法。是古人模仿虾蟆游走动作的导引术。其法有二：①正坐，如虾蟆游水样摇动两臂，不息十二通，此法治疗虚劳极佳。《养生导引法》：“虾蟆行气法，正坐，自动摇两臂，不息十二通，愈劳大佳。”②俯卧，用力左右交替蹬踢两腿如虾蟆蹈水般各九次，踢动时配合呼吸，使动静结合。《诸病候源论》卷一《凡身体手足不随候》：“极力左右振两臂，不息九通。愈臂痛劳倦，风气不随。振两臂者，更互踶蹹（踢和踢），犹言蹶（颠仆、踏）。九通中间，偃伏皆为之，名虾蟆行气。”

跷摇吐纳 马山气功功法。仰卧位。以背、腰、臀部为支点，头、手及脚交互上下跷动。头仰平时，两上肢向头端伸直，吸气，此时脚跷至最高点。腿放下时，两上肢与头跷起，同时呼气。利用惯性，似小船在水上颠簸，也似跷跷板上下起伏。先慢后快，快慢结合，以慢结束。呼吸配合，均用鼻呼吸。如此5～10分钟。此法可治胃下垂、胃扭转、肠梗阻、脉管炎、精索静脉曲张，慢性胆囊炎、内脏结石、痔瘘。参见“马山气功”条。

环形吐纳 马山气功功法。立位。两脚分开比肩宽。两上肢向上伸直，十指叉拢，反掌。上身作旋转运动。每转一圈呼吸一次。转在前面时呼气，转在后面时吸气，顺逆时钟各转10次。此法可治肺外结核病、内脏结石、胃扭转、职业性肺病等。参见“马山气功”条。

躬身吐纳 马山气功功法。立位，两脚分开比肩宽。两手相叠，捂在中丹田上，意守上丹田，上身屈到60～90度，呼气尽，缓缓将上身直起，同时吸气扩胸。如此反复5～10分钟。此功可治慢性支气管炎、肺脓肿、颈椎综合症、肋间神经痛、岔气、闪腰等。参见“马山气功”条。

伸屈吐纳 马山气功功法。开始立位。两手向前平伸。身体弯腰下扑，使双掌着地，两掌距离稍比肩宽。手着地后，两臂伸直，脚尖着地，臀部尽量向上提，这时身体像拱桥形，接着吸气。身体后坐，开裆屈膝，两臂伸直，使身体呈俯卧状，呼气。躯干向前朝地，使胸、腹与地面平行，循弧线向上方慢慢伸出，仰头塌腰，肘膝关节伸直，同时吐纳。连续前伸后坐5～15次。本法可治肛肠病、白带、更年期综合症、腰痛、腿痛、坐骨神经痛、风湿性关节炎。参见“马山气功”条。

练虚转实功 内功养气练法。以两脚开立与肩同宽，两臂屈肘内旋，两手叉腰，拇指朝后，挺胸、直颈、正头、闭嘴、张目、舌尖抵止上颚为预备式。先经嘴徐徐呼出胸腹之气，再经鼻慢慢吸入新气，逐渐沉入丹田；然后将两脚跟提起，脚尖着地，做起落动作，使丹田之气，运于周身，初时起落三五十次，后渐次增加。若体弱血衰者，练功时不必用力。

叉手掩项导引法 古代养生法。孙思邈《枕中方·导引章》载其法云：“卧起，平气正坐。手叉掩项，目南视，上使手项相争，为之三过，使人精和，血脉流通，风气不入，行之不病。又屈动身体四极，反张侧掣，宣摇百关，为之各三。”

振颤静立放松入静法 振即振动，颤即颤抖。这

里主要指振颤抖动两手腕和两脚踝。振颤手腕，主要是两手腕的“宗筋”并带动两手掌和十指。此法最早见于《易筋经外功图说》，主要是锻炼调节手之三阴三阳经。振颤两脚踝，并带动脚跟、脚心和脚趾，主要锻炼调节足之三阴三阳经。这样人体的十二经脉包括其联系的脏腑都受到了锻炼。接着做“静立”和“守虚”法，以进一步达到放松入静。振颤静立守虚法，本身就是一个独特的动静相结合的气功功法。

浑元阴阳五行手 武当气功。基本功分四步，又称“四步培气法”。名曰：养息培气法、摄息培气法、引息培气法、注息培气法。“金手”主摧坚，“木手”主打穴，“水手”主传劲，“火手”主速打，“土手”主致残。练法讲究以意领气，以气充势，气力结合，内外相因。注重练丹田气。

竖丹田 站式内功功法，属心意拳丹田功。两脚开立，静守丹田，将气集中于丹田后，以意导气，由中丹田起至上丹田，再由上丹田降至中丹田；身体随气起而升至直立，随气降而落至两膝弯屈如蹲桩；两手亦随气起而由前向上升至上举，手心向后，随气降而经前向下落至两胯旁，手心向下，五指抓劲。

搂丹田 站式内功功法，属心意拳丹田功。两脚开立，静守丹田，将气集中于丹田后，以意导气，由中丹田起至上丹田，再由上丹田降至中丹田，身体随气起而上升至直立，随气降而落至两膝屈如蹲马步桩；两手随气起而伸（或外伸，或上升），随气降回而回，回时勾手指搂。其搂法包括从上往下搂、从左往右搂、从前往回搂、从外往内搂。

坐丹田 站式内功功法，属心意拳丹田功。两脚开立，屈膝下蹲似骑马式；心（意念）坐中丹田不动；以意气经下丹田顺两腿下达涌泉至不能再降时，复升至中丹田；两手随气降而下按，随气升而抓提上起。

闸丹田 站式内功功法，属心意拳丹田功。此功与“开丹田”连接练习。“闸丹田”是以意将气收回丹田，只能往里收不能放出，如同关住水闸一样，“内气不出，外气不入”。“开丹田”是将闸伏于丹田之气，用意向四肢和周身散发。练习时，先“闸丹田”；随之“开丹田”，以意将气贯满全身。练习过程中，往往在气满全身时出现自发的运动。

开丹田 站式内功功法，属心意拳丹田功。此功与“闸丹田”连接练习。参见“闸丹田”条。

逞丹田 指通过丹田功锻炼获得的效果。其表现为：丹田气足，周身力充，体力日增，体格渐壮。练功过程中自发运动起来如生龙活虎。参见“丹田功”条。

养丹田 养气方法。以静守丹田为手段，练养内气。心意拳丹田功以此为必不可少的高级功夫，在练功达到静动自如的程度后采用。

食气 古代的一种呼吸养生方法。一作“服气”。《楚辞·远游》载此术云：“餐六气而饮沆瀣兮，漱正阳而食朝霞。保神明之清澄兮，神气入而粗秽除。”在马王堆出土的帛画中，有《却谷食气篇》。参见“服气”、“六气”。

五行服气法 服气功之一。即按东、南、中、西、北五方合以木、火、土、金、水五行，意将天地（或山川、星辰、花木）之气依序存于肝、心、脾、肺、肾之中。实即意念内视法。参见《道藏·服气经》。

太极服气法 服气功之一。其法有四：一为大小周天法。五吸一呼，呼时意使气从指（趾）梢及全身毛孔排出。每90息为一小周天，360息为一大周天。二为吞气法。分正吞与反吞。正吞为依次吞三、吞五、吞七、吞九而各咽一。自九至三吞咽者，则为反吞。咽气后意使气从脏腑及全身骨节排出。三为含核咽津法。口中常含一枚枣核，以舌搅之而生津，津满后分数口咽之。利于增气生力。四为吞气服食法。先吞一口气再咽食（水）。进食前先服气，而服气前先饮水，则效果更佳。凡服太极气，均不定时，不定向，不定地点，随意行之。参见《道藏·服气经》。

四时服气法 服气功之一。其法有四：①按四季服气。春宜辰服木气，夏宜午服火气，秋宜晚服金气，冬宜夜服水气。皆兼服土气。②按时辰服气。子时至巳时吞服次数依序为81、64、49、36、25、16咽。午时至亥时与上同。③按六阳时服气。即子、寅、辰、午、申、戌各吞服81、64、49、36、25、16咽。④按四正时服气。即子时服36咽，卯时服49咽，午时服81咽，酉时服64咽。参见《道藏·服气经》。

阴阳服气法 属服气功。即意吞天地日月之气。天、日为阳气，鼻吸口呼，意将苍穹之气全吞于腹内，并以意引气至下丹田或涌泉穴。地、月为阴气，口吸鼻呼，意将大地之气全吞于腹内，并以意引气行全身，存之于上丹田或劳宫穴。另有文吞、武吞之分。参见《道藏·服气经》。

服日月光芒法 古代养生方法。是一种以“存想”为主的导引行气法。首见于南北朝梁代陶弘景编录的《真诰·协昌期第三》。据说此法传自大方诸宫青童柔。《云笈七签》称为“大方诸宫服日月芒法”。服日光法为：存想心中有太阳如铜钱大，其赤色光芒从心中出喉至齿间，又回还胃中。如此良久，乃呼气，漱津咽液39次。每在日出、早食前后、日中三次为之。服月芒法为：存想月光芒如白色，从脑中下喉、上至齿，而咽入胃。在农历1至15日可服。古代养生家认

为练此法能辟邪、除疾。

服气功 气功功法。即食气。用意念引导呼吸，吞食天然之气。计有太极服气法、阴阳服气法、五行服气法、四时服气法。凡练此功，均须天门常开，地户常闭。参见《道藏·服气经》。

胎食 即咽津纳气，是一种较常用的气功锻炼方法。初见于《后汉书·王真传》："悉能行胎息、胎食之方。"古代气功家非常重视吞服口中津液，认为长期服食经嗽炼的口津，有助于脾胃消化而使人健康长寿。《本草纲目》谓胎食的治病机理云："人舌下有四窍，两窍通心气，两窍通肾液，心气流入舌下为神水，肾液流入舌下为灵液。道家谓之金浆玉醴，溢为醴泉，聚为华池，散为津液，降为甘露，所以灌溉脏腑，润泽肢体。故修养家咽津纳气，谓之清水灌灵根。"胎食的操作方法，古代气功文献中多有详述。《胎息秘要歌诀》中附录叙述最具体："先端坐澄定，闭目息气，然后鸣天鼓四八通。以舌掠上唇外九遍，次掠下唇外九遍，又掠上唇里九遍，又掠下唇里九遍。即上唇外为南方，下唇外为北方，上唇里为东方，下唇内为西方，即以舌柱为中方。待津满口，即数努两腮，纳气21遍，微从鼻涕出些子便咽，咽时须喉中鸣，即汩汩也。想津气入下丹田，如此三遍、五遍。又咽时，须俟气出便咽也。"现在临床上基本上就是按此做的，这样做能滋润肠胃，帮助消化，消除口苦口臭。参见"津液"条。

采精华法 古代服气法。"精"指太阳(日)之精；"华"指太阴(月)之华。此法为采咽日精月华法。《易筋经·采精华法》："其法：日取于朔(初一)，……月取于望(十五)，……设朔望日遇有阴雨或值不暇，则取初二、初三，十六、十七犹可补取。……朔取日精，宜寅卯时高处默对，调匀鼻息，细吸光华，令满一口，闭息凝神，细细咽下，以意送之至于中宫，是为一咽。如此七咽，静守片时，然后起行，任从酬应毫无妨碍。望取月华，亦准前法，于戌亥时采吞七咽"。

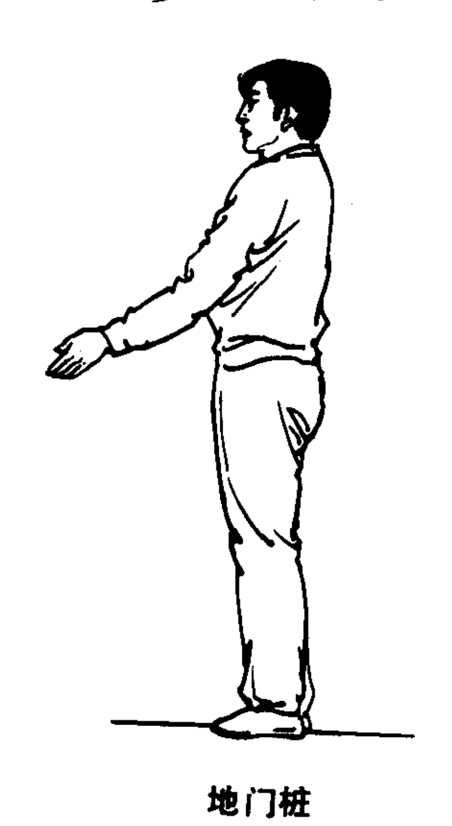
站桩功 武术气功的重要锻炼形式。是一种练习时躯体四肢保持一定姿势的站式静功。站桩功要求形、意、气、力四者有机配合，相互作用，混然一体。重视姿势结构，强调诚心专一。武术界普遍以站桩作为正体圆招、凝神整劲、壮内增力、稳固下盘的锻炼手段。站桩功采用的桩势很多，主要取自各拳种的基本步型。这些桩姿以姿势的高低，区分为上盘桩（膝关节微屈)、下盘桩（屈膝半蹲至大腿接近水平)、中盘桩(屈膝程度介于前两者之间)。近年来，站桩功被作为一种简单易行的强身保健功法，得到了广泛的推广。

意拳站桩功 站桩功的一种，由王芗斋所总结，曾名养生桩、混元桩，从"形意拳"的站桩演变而来。站法：①预备式——两脚八字形分开，宽与肩齐，两腿保持一定的弯曲度，臀部似坐，含胸拔背，双手叉腰，两眼轻闭或半开半闭，自然呼吸2—3分钟，使思想逐步集中，再作自上而下的全身放松3分钟，然后选做以下各式。②提抱式——两脚八字形分开，宽与肩齐，两脚着地，平均用力，全身力量放于脚掌稍后处，两膝微屈，最大限度不过脚尖。上体保持正直，臂半圆，腋半虚，肩稍后张，使心胸开阔，呈虚灵挺拔之势。两手指相对，相隔三拳左右，位于脐下，掌心朝上，有如抱一大气球。头正或稍后仰，目闭或自然睁开，嘴微张，全身放松，但松而不懈，保持似笑非笑的状态。③扶按式——两臂稍抬起，手指分开稍弯屈朝斜前方，双手位于脐际，手心朝下偏外侧，有如扶按在飘浮水中的大气球上。其它均如提抱式。④撑抱式——两臂抬至胸前，松肩，肘关节稍下垂，两手与胸间隔一尺，手指分开，手心向内作抱球状，或手心向外作撑物状。其它均同提抱式。⑤分水式——两臂稍弯屈，向左右侧自然伸展，两手保持在脐横线以下，手指分开，手心向下有如分水。其它均如提抱式。⑥休息式——第一式，双手反背贴于腰部，或将双手插入上衣袋内，拇指露出，其它均如提抱式。第二式，两臂抬起，两肘弯屈，搭扶在相当于胸高的栏杆上，两脚前后相距约四横指，前脚满掌着地，后脚尖自然着地，两脚可不定时的轮换。第三式，臀部轻靠桌边，作第一式或提抱式，或双足并立，脚跟提起，双手插入上衣袋内，大拇指露出。第四式，左手扶桌或椅背，右手反背贴腰，左脚在前，全脚掌着地，左腿直立或微屈；右脚在后，右腿自然微屈，足跟微提，有似走未走之意；或以足尖为轴，缓慢自然转动；头微左歪，全身重量主要放在左侧，使右侧处于松弛舒展状态；如是左右(手)、前后（脚）作不定时的轮换。站桩每天可进行二、三次。初练时每次10分钟，逐步延长至40分钟左右。站桩不强调注意呼吸和意守丹田，对杂念也任其自然。这套功法有助于防治神经衰弱、高血压、青光眼，对溃疡病、关节炎也有一定疗效。

内家八桩 站桩功法。计八桩，又名"浑元八桩"。其式以"八阵图"之八阵立名，分别为天门桩、地门桩、风门桩、云门桩、龙门桩、虎门桩、鸟门桩、蛇门桩。另有首尾承启之无极桩。桩有正奇、阴阳、攻守之分。天、地、风、云四桩为正法，属阳桩，主攻；龙、虎、鸟、蛇四桩为奇法，属阴桩，主守。阳桩主要练气、练劲，阴桩主要练目、练神。

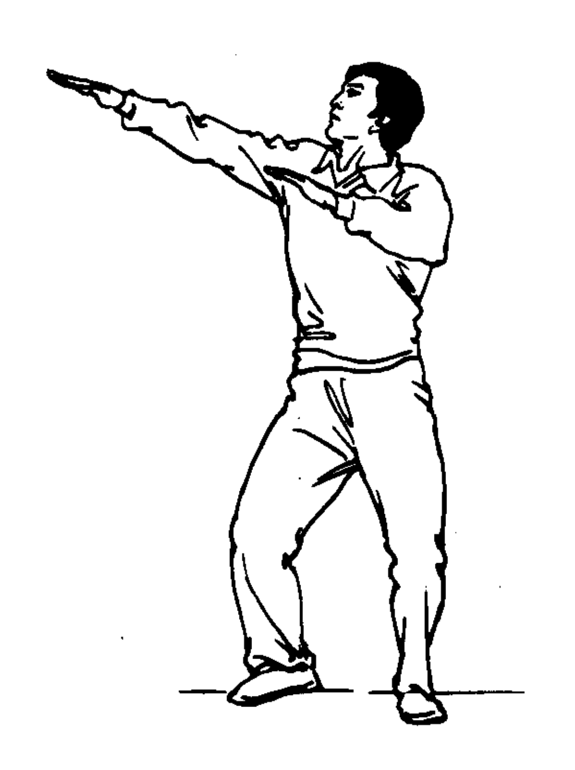
地门桩 内家八桩之一。又名"三盘桩"。两腿自

然开立，两手俯掌置于前下方，掌心相对，使劳宫气遥相感应。尽吸之后即闭气，以意使暗劲。至满闷时再以鼻呼气，同时想象气从掌心缓缓发出。此式专练气，其歌诀曰："两掌似按地，吸足而后闭；气满即须吐，莫忘自然义。"参见"内家八桩"条。



地门桩

龙门桩 内家八桩之一。又名"青龙桩"、"飞龙桩"、"游龙桩"。两腿自然开立，膝微屈，一臂伸直侧上举，一臂屈肘于胸前，掌心均向下，目视前手。吸气意注前手，呼气意注后手。此势又称"长短手"，取长短互助之意，左右皆可。歌诀曰："双龙缠绕，长短相护；左趋右避，贵乎神速。"参见"内家八桩"条。



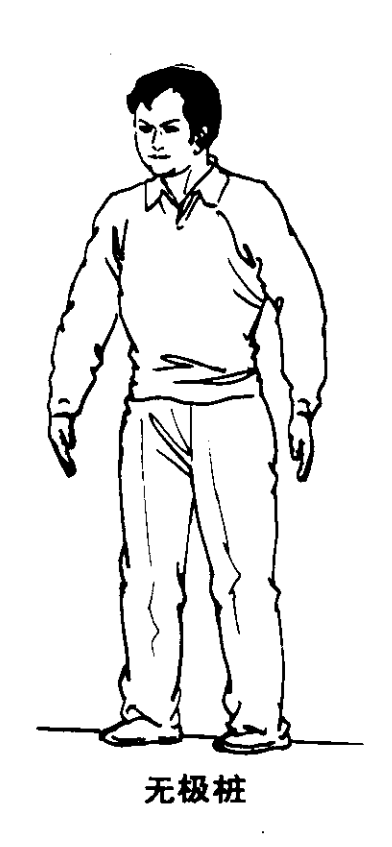
龙门桩

鸟门桩 内家八桩之一。又名"朱雀桩"、"鸟翔桩"。两腿自然开立，膝微屈，提踵；两臂侧平举，掌心向上，肘微屈。吸气自然放松，呼气意注双臂。歌诀曰："脚踮地，肱贯气；臂双展，似鸟飞。"参见"内家八桩"条。



鸟门桩

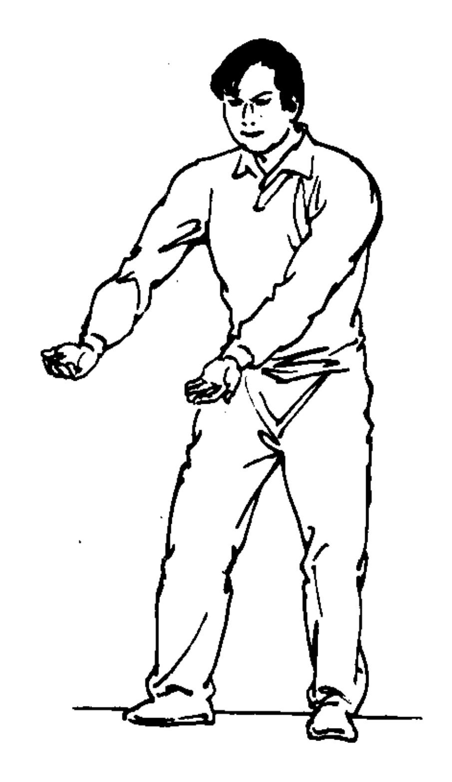
无极桩 内家八桩之启承式。又名"养气桩"。属阴阳相合，动静未分之式。两腿自然分开，松静站立，深长呼吸。歌诀曰："阴阳相合，精聚神凝；平心和气，吐浊纳清。"参见"内家八桩"条。



无极桩

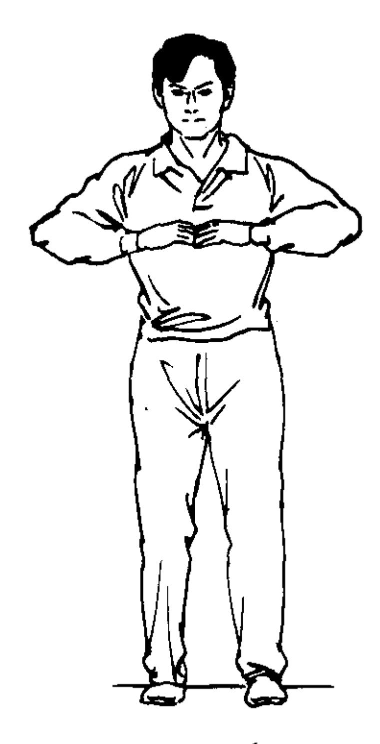
天门桩 内家八桩之一。又名"双仰桩"、"金蟾桩"。两腿自然开立，两掌（仰）托于前下方，掌心微内侧，似有气息隐隐相通。吸气时脚趾抓地，意注脚心；呼气时意注掌心，要求做到"五心相印"，内气互应。歌诀曰："双手托天神爽朗，周身松沉意注掌；丹

田气向四梢运，两手起时石难挡。”参见“内家八桩”条。



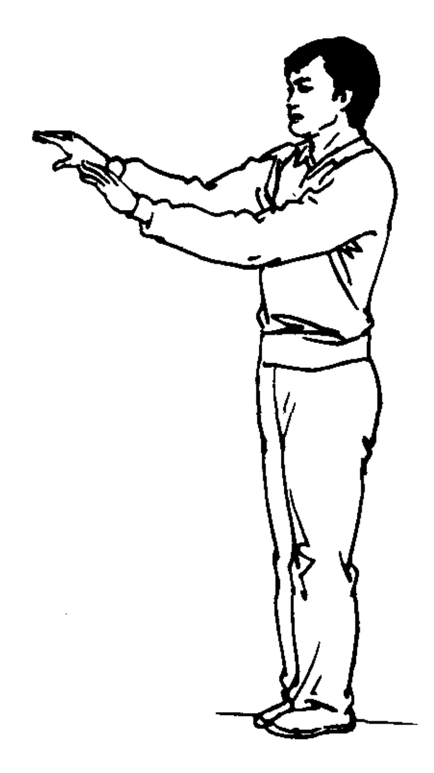
天门桩

云门桩 内家八桩之一。又名“抱云桩”、“浑元桩”。两腿自然开立，两手环抱于胸前，掌心与乳中遥相对，犹使两掌心之气互应；两肘下垂，意护心窝、胃脘和肋腋。继而半蹲，全身松沉，两手似抱彩云。心静意专，渐至“心手两忘”的境界。歌诀曰：“两手抱云，柔极而刚；守我内门，无敌能伤。”参见“内家八桩”条。



云门桩

风门桩 内家八桩之一。又名“双推桩”。两腿自然开立，两掌向前平推，掌心微合，以意使暗劲并注于锐骨(尺骨小头)；膝微屈，劲似发未发。歌诀曰：“性刚如风急，卷地向上起；意注锐骨端，劲大似霹雳。”参见“内家八桩”条。



风门桩

蛇门桩 内家八桩之一。又名“蛇盘桩”。两腿自然开立，屈膝半蹲，重心稍后；两臂后摆，肘微屈，手心斜向上；胸微含，腹微收，背稍拔，身躯略呈弓形。歌诀曰：“蹲身婉如蛇屈，常记首尾相救；一旦背膂着地，脚起蹬翻硕牛。”参见“内家八桩”条。



蛇门桩

虎门桩 内家八桩之一。又名“白虎桩”、“武翼桩”。两腿自然开立，膝浅蹲；两手呈虎爪形置于身前(略低于肩)，屈肘稍外撑，手心向前。吸气意想内收，呼气意想发放，内运螺旋劲。歌诀曰：“手似虎爪目似灯，因敌取势在得横；能识侧翼与当口，一腕转则赛

虎猛。”参见“内家八桩”条。



虎门桩

盘根 功法名称。形意拳名家宋世荣基于“天行健，地行强，皆取盘意。木有本，水有源，拳重根基”（见《内功经》）的运义，融合太极拳、八卦掌的技法，编创成“盘根”练习法。在他手书于光绪二十九年的《内功经》中，记有盘根练法，即“沿球旋转如太极，又与遊身八卦相同，前手转动与心齐，后手不离丹田地”。

武当悟性气功 气功功法。承传不详。多采用倒立和平衡动作。练功要求自然呼吸，平缓用力，先令气通任督二脉，再以意领气行诸穴。讲究以掌指对穴贯气。主要功式有拳倒立、头手（三指）倒立、直角平衡等。

天罡气 ①气功动功功法。此法以《易筋经》、《内经》为理论依据。以气带动各种动作，由动到静，由刚到柔，由慢到快。其法包括纵横跳跃，闪粘腾，内螺旋，外缠丝；具有刚柔相济，动静相兼，呼吸吞吐，内转丹田，行气四肢的特点。②喝气的别称。参见“喝气”条。

铜钟式气功 气功功法。是以站式进行锻炼的一种静功。其操练姿势多以两手分开下按，状如铜钟，故名。亦称“铜钟劲”、“定劲法”。主要流行于浙江温州一带。操作方法：①正身站立，两膝自然伸直或微曲，两脚分开成八字形，与肩同宽，平踏地面，重心在脚掌脚跟之间。②头部及躯干正直，鼻与脐垂直，两眼向前平视，或垂帘轻闭，下颔略微内收，面部微带笑容。口自然闭合，舌尖轻贴上腭，或舌部平放。③含胸拔背，两肩下沉，两手自然下垂。静默片刻后，两手徐徐向两侧张开，与身体成30—40度角，掌心朝后下方，手掌略成弧形，手指向外，自然分开，指尖微寓起意。④心情保持安静，排除杂念。依次放松下述各关节：头颈、肩、肘、腕、手指、腰、髋、膝、踝、脚趾。然后意守丹田。⑤呼吸自然，逐渐形成腹式呼吸，均匀自然，呼吸声要轻，以耳不闻为度。⑥每次练功20—30分钟左右，根据体力，逐渐增延至60分钟，以不感疲劳为度。每日2—3次。⑦练功结束时作几次深呼吸。然后右手向前，手心向上，左手向后，手心向下；同时前后分开，右手平肩，左手向后伸到肘；两手同时翻转，右手手心向下，缓缓向后划，左手同时向前划，手心向上，平肩为止。两手这样前后交叉，一反一覆慢慢地活动数次而毕。这套功法对高血压、神经衰弱、溃疡病、关节炎等慢性病有助于防治。

固精法 是坚固精室、防治遗泄的一种气功锻炼方法。古代气功家认为，先天之精要炼，后天之精也要固。这里强调的是固后天精。常用固精法有：①九九擦兜法（《金丹秘诀》）——口诀为“一擦一兜，左右换手，九九之数，真阳不走”。姿势可取坐式或卧式，意守丹田，一手兜外肾阴囊，一手擦脐下，左右手各从肚角平脐处向下斜擦至另侧鼠蹊部，81次。此法与下述的四字诀结合做效果更好。②四字诀——口诀为撮、抵、闭、吸。撮即提撮，即提会阴，提肛门，提尾闾。抵即舌抵上腭。闭即闭目上视。吸即延长吸气，稍作停闭。姿势可取坐式，意守丹田，舌抵上腭，在吸气的同时，闭目上视，提会阴、肛门和尾闾，稍忍一忍后，缓缓呼出。如此做7次。③擦肾腧法（《遵生八笺》）——临卧时坐于床，垂足解衣，意守丹田，舌抵上腭，目视顶门，吸气的同时收缩肛门。如此做7次后，接着以两手同时摩擦两肾腧穴，各120次。做毕即安心静卧。④封金匮法（《逍遥子导引诀》）——取卧式，调气凝神，以左右手各搓脐14次，再以两手搓胁7次，吸气似纳于丹田，作停闭后止。然后屈足侧卧入睡。⑤旺精法（《删补颐生微论》）——半夜子时，披衣起床，两手搓极热，以一手将外肾阴囊兜住，以一手掩脐，凝神于内肾丹田，久久习之，精自旺实。对遗精，除选用上法防治外，要消除恐惧心理，适当参加体力活动，睡眠宜侧卧，两足不宜盖得太暖。参见“精”、“肾”条。

练功十八法 上海体院所创编的医疗体操。它吸收了古代导引、推拿的某些内容，结合颈肩腰腿痛的病因病理，编成六套练功法。每套功法有6节功法，简单易学，练之颇见效益，故七十年代末到八十年代初，在全国各地流行甚广。

自发动功 气功中动功的一种，是通过静功、一般动功或动静相兼的功法引动的。流派颇多，如胡耀贞倡行的“自发五禽戏”、“自发动功”，以及其后出现的“鹤翔桩”等，都属于这个范围。

老子按摩法 古代养生法。是一套托名老子的动

功锻炼方法。初见于唐孙思邈《备急千金要方·养性》，后亦见于明高濂《遵生八笺》，唯高本改名为"太上混元按摩法"。全套包括捺髀捩身、捻髀扭肩、抱头扭腰、抱头托膝、曲腕挽肘、两手反捉、摩扭指、捺脚、捩足、振脚、推天托地、左右排山、捩脊等四十余节。

干浴 古代健身法。即将两手摩热，而后搓擦全身。因无水而搓，故名。《诸病源候论》卷九："摩手令热，从体上下，名曰'干浴'。令人胜风寒时气，寒热头痛，有病皆愈。"此法可防治风寒，故唐王焘又将之辑入《外台秘要方》，以为养生方。

手功 以上肢运动为主的保健除疾功法。属导引术。《易筋经·分行外功诀·手功》辑有五法。其一，除胸膈邪法。"两手相叉，虚空托天、按顶，24次。除胸膈邪"。其二，除臂腋邪法。"两手（臂）一直伸向前，一曲回向后，如挽五石弓状。除臂腋邪。"其三，除四肢胸臆邪法。"两手相捉为拳，搥臂膊及腰腿；又反手搥背上；各36次。去四肢胸臆邪。"其四，治火丹疙瘩法。"两手握固，曲肘向后顿掣七次，头随手向左右扭。治身上火丹疙瘩。"其五，除心胸风邪法。"两手作拳，用力左右虚筑(虚筑，即虚击，冲拳之意)，7次。除心胸风邪。"参见"握固"条。

天竺按摩法 古代养生法。是一套完整的肢体运动。初见于唐孙思邈《备急千金要方·养性》。全套包括，洗手法、拓石法、开胸法、虎视法等18势。从名称看，此法传自印度。今人马济人认为："这套方法是否自印度传来，还有疑问。有些方法可能从《养性延命录》中的'导引按摩'部分的一些动作化裁而来，如'挽弓势'"就是一例。在宋张君房《云笈七签》中也收有此按摩法，唯已略去"天竺"二字；明高濂《遵生八笺》中亦辑有此法。"（见《中国气功学》）

引鬓发 古代健身法。又称"流通"。即用十指自鬓发间向后梳理或揉摩。《诸病源候论》卷九："引鬓发，即流通。令头不白，耳不聋。"此法可还青聪耳，故唐王焘将之辑入《外台秘要方》，以为养生方。

目功 眼保健功。属导引按摩法。《易筋经·分行外功诀》辑有四法。其一，"每睡醒，且勿开目，用两大指背相合擦热（一用大指背向掌心擦热亦可），揩目十四次；仍闭住暗轮转眼珠左右七次。紧闭少时，忽大睁开。能保炼神光，永无目疾。"其二，"用大指背曲骨重按两眉旁小穴三九27遍；又以手摩两目颧上及旋转耳行30遍；又以手逆乘额，从两眉间始，以入脑后发际中，27遍，仍须咽液无数。治耳目，能清明"。其三，"用手按目之近鼻两眦(即眼角)，闭气按之，气通即止。常行之能洞观"。其四，"跪坐，以两手据地(一作床)，回头用力视后面5次，谓之虎视。除胸臆风邪，亦去肾邪。"

气功按摩十八法 气功与导引相结合的运动医学疗法。旨在调和营卫，疏通经络。其法主要有：揉发梳头、双鸣天鼓、旋指捣耳、运目刮眼、捋鼻浴面、叩齿固肾、搅海吞津、竖推肩开、横摩胸肋、正反揉腹、背搓腰际、敲打命门、按摩四肢、全身拍打等。练时要求心静意专，呼吸平和。见《中国气功学》。

耳功 耳保健功。属导引按摩法。有二法。①听彻法。分别以两手食拇二指按摩左、右耳轮。《易筋经·分行外功诀》："以两手按两耳轮，一上一下摩擦之。所谓营治城郭，使人听彻"。②除耳鸣法。平坐；一腿舒伸，一腿弯屈；两臂前平举，两掌竖起成手指朝上，手心朝前；头项左右扭转回顾7次。同上书："平坐，伸一足，屈一足，横伸两手，直竖两掌，向前若推门状，扭头项左右各顾七次。除耳鸣"。

舌功 传统保健功法。是一种以舌运动和服气结合的导引行气法。《卫生易筋经·分行外功诀》："舌功：舌抵上腭，津液自生；再搅满口鼓漱三十六次，作三口吞之，要汩汩有声在喉。谓之漱咽。灌溉五脏，可常行之。"

足功 以下肢运动为主的保健除疾功法。属导引术。《卫生易筋经·分行外功诀·足功》辑有五法。其一，除心包络邪法。"正坐，伸足低头，如礼拜状；以两手用力攀足心，12次。去心包络邪。"其二，除两脚风气法。"高坐垂足，将两足跟相对扭相（向）外，复将两足尖相对扭向内，各24遍。除两脚风气。"其三，除湿热健步法。"盘坐，以一手捉脚指，以一手揩脚心涌泉穴(湿风皆从此出)；至热止后，以脚趾略动转次。除湿热健步。"其四，治股膝肿法。"两手向后据床，跪坐一足，将一足用力伸缩，各7次。左右交换。治股膝肿。"其五，除两肩邪法。"徐行，手握固；左足前踏，左手摆向前，右手摆向后；右足前踏，手右前左后。除两肩邪"。参见"握固"条。

鸣天鼓 古代导引按摩术式。指两手掩耳，以食、中指弹玉枕骨(即枕骨两侧高起处)作响。《卫生易筋经·首功》："两手掩耳，即以第二指压中指上，用第二指弹脑后两骨作响声，谓之鸣天鼓"。



鸣天鼓

肾功 壮肾固阳保健功法。属导引行气。《卫生易筋经·分行外功诀·肾功》辑有二法。其一，兜擦法。“用一手兜里外肾两子，一手擦下丹田，左右换手，各81遍。诀云：‘一擦一兜，左右换手，九九之数，其阳不走’。”其二，摩擦法。“临睡时坐于床，垂足解衣，闭息，舌抵一腭，目视顶门，提缩谷道如忍大便状，两手摩擦肾腧穴，各120次。能生精固阳，除腰痛稀小便。”

面功 面颜肤色保健功。属导引按摩法。《卫生易筋经·分行外功诀》述其法云：“用两手相摩使热，随向面上高低处揩之，皆要周到；再以口中津唾于掌中擦热，揩面多次。凡两手摩热时，宜闭口鼻气”。同书谓，练此面功能“令皱斑不生，颜色光润。”

齿功 叩咬牙齿健身法。《卫生易筋经·分行外功诀》：“齿功：叩齿30遍。以集心神。凡小便时，闭口，紧咬牙齿。除齿痛。”

首功 头颈部保健功。属导引按摩法。《卫生易筋经·分行外功诀》辑有三法。其一，鸣天鼓。“两手掩耳，即以第二指压中指上，用第二指弹脑后两骨（即左右玉枕骨）作响声，谓之鸣天鼓。却风池邪气”。其二，扭项反顾。“两手扭项，左右反顾，肩膊随转24次。除脾胃积邪”。其三，手项争力。“两手相叉抱项后，头仰视，使手与项争力（争力者，手着力向前，项即着力向后）。去肩痛目昏。”

神仙起居法 古代养生方法。五代书法家杨凝式在商州从僧释处得传，于后汉乾佑元年（948年）写成书帖。全文云：“行住坐卧处，手摩胁与肚。心腹痛快时，两手肠下踞。踞之彻膀腰，背拳摩肾部。才觉力倦来，即使家人助。行之不厌频，昼夜无穷数。岁六积功成，渐入神仙路。”清乾隆三十一年（1771年）徐鸣峰编纂的《寿世传真》、咸丰八年（1858年）潘蔚编的《卫生要术》和光绪八年（1891年）王祖源刊的《内功图说》中均辑有此歌诀。

挽耳 古代健身法。即两手捏耳轮交替向上拉提。《诸病源候论》卷九：“清旦初起，以左右手交互从头上挽两耳举。”此法可使机体由静趋动，“营治城郭”，并有安神、彻听之用。唐王焘将之辑入《外台秘要方》，以为养生方。

康复操 一种从导引术发展起来的、进行康复治疗或康复训练的体操。体操的康复作用，主要是通过动作术势和以意领气，和畅气血，舒筋活络，矫正偏颇，强壮正气而达到康复目的。

腹功 导引行气法。《卫生易筋经·分行外功诀》述其法云：“两手摩腹，移行百步（除食滞）。闭息，存想丹田火自下而上，遍烧其体”。

腰功 壮腰保健功法。属导引行气。《卫生易筋经·分行外功诀·腰功》辑有二法。其一，摆摇两肩。“两手握固拄两胁肋，摆摇两肩24次。除腰肋痛，并去风邪。”其二，擦精门。“两手擦热，以鼻吸清气，徐徐从鼻放出，用两热手擦精门（即背下腰软处）”。

摩面 古代健身法。即将两手搓热，而后按摩面部。《诸病源候论》卷九：“摩手令热以摩面，从上下，二七止。去䵟气，令面有光。”唐王焘又将之辑入《外台秘要方》，以为养生方。

肩功 以上肢运动为主的保健法。属导引服气术。《卫生易筋经·分行外功诀·肩功》辑有二法。其一，转辘轳。“两肩连手，左右轮转为转辘轳，各24次。先左转，后右转，曰单辘轳；左右同转，曰双辘轳。”其二，擦脐摆肩法。“调息神思，以左手擦脐十四遍，右手亦然；复以两手如数擦胁连肩摆摇七次；咽气纳于丹田；握固两手；复屈足侧卧。能免梦遗。”参见“握固”条。

背功 保健除疾法。属导引术。《卫生易筋经·分行外功诀》述其法云：“背功：两手据床，缩身曲背拱脊向上十三举。除心肝邪。”

三心相印 马山气功功法。意气合一，松静坐于床沿或凳子上。髋、膝、踝关节各呈直角。将两手搓热，提起一脚放在对侧膝上，一手捂膝盖，一手手心与脚心相对，意念涌心（三心），顺逆时针各按摩脚心50～100圈，每圈呼吸一次，再换另侧照作。常练此功，对动脉硬化、神经官能症、脑震荡后遗症有防治作用。参见“马山气功”条。

拍打法 健身功法。用双手拍打全身肌肉、关节或穴位，以增进血液循环，使气血畅通，消瘀除痛。常见的有全身拍打法、穴位拍打法、肩腰拍打法。孙思邈《千金要方》：“手冷脚冷，打热便休。”

拍打放松入静法 放松功中的一种功法。较适用于初学气功者放松入静。临床实践证明，如能将拍打放松法与气功按摩结合起来，效果更好。拍打放松入静法有两种形式：其一是从头到脚按机体的部位，依次分段拍打放松。其二是按照人体的十个放松点，从上往下依次拍打放松。10个放松点即印堂、后项、嘴唇、下颌两侧、两肩、两肘、十个手指、胸背、腰骶、10个脚趾。

心意长寿功 健身功法。属心意门，又称“穴位拍打功”。凡十六法，分别拍打项、肩、肘、腕、手、胸、背、脐、臀、腿、膝、踝等处穴位。主要防治关节炎、中风偏瘫、气管炎、伤劳、坐骨神经痛及内脏疾病。要求练前双手搓面；练中意注拍打之穴位，呼

吸自然；练后做直膝轻跳。陕西、河南尚有流传。

心斋 一种心志高度集中，屏除一切杂念的精神修养方法。《庄子·人间世》："仲尼曰：若一志，无听之以耳而听之以心，无听之以心而听之以气。听止于耳，心止于符，气也者，虚而待物者也。唯道集虚，虚者，心斋也"。郭象注"虚其心则至道集于怀也"。认为只有保持"心"的虚静，方能得妙道，所以"虚"，就是"心斋"。后来宋儒也用以形容一种修养境界。

存养 古代儒家的一种修养方法。指存心养性。语出《孟子·尽心章句上》："存其心，养其性，所以事天也。"陆游《存养堂》诗："三牲五鼎俱忘相，致一工夫在存养"。

四气调神 古代养生术。以四季之气调和精神的方法。《内经·四气调神大论篇》载其法云："春三月，……万物以荣，夜卧早起，广步于庭；……。夏三月，……天地气交，万物华实，夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华英成秀，使气得泄；……。秋三月，……天气以急，地气以明，早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁，以缓秋刑，收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清；……。冬三月，……水冰地坼，无扰乎阳，早卧早起；必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若已有得，去寒就温"。

治气养心 荀子提出的一种修养方法。指思想道德上的修养。《荀子·修身篇》述此术云："治气养心之术，气血刚强，则柔以调和，……狭隘褊小，则廓之以广大"。

养神之道 庄子提出的一种修炼精神的方法。其要谛是清静无为，顺其自然。《庄子·刻意》："纯粹而不杂，静一而不变，淡而无为，动而以天行，此养神之道也"。

和神导引 古代导引调气法。孙思邈《千金要方·养性》述其练法云："和神导引之道，当得密室，闭户安床暖席，枕高二寸半，正身偃卧，瞑目，闭气于胸膈中，以鸿毛著鼻上而不动，经三百息，耳无所闻，目无所见，心中无所思"。进而，"每旦夕，面向午，展两手于脚膝上，徐徐按捺肢节，口吐浊气，鼻引清气。良久，徐徐乃以手左托、右托、上托、下托、前托、后托。叩齿、摩眼、押头、拔耳，挽发放腰，欬嗽发，阳振动也，双作只作，反手为之，然后制足仰振，数八十九十而止。仰下徐徐定心，作禅观之法，闭目存思，想见空中太和元气，如紫云成盖，五色分明，下入毛际，渐渐入顶，如雨如晴，云入山透皮入肉，至骨至脑，渐渐下入腹中，四肢五脏皆受其润，如水渗入地若彻，则觉腹中有声汩汩然，意专思存，不得外缘。斯须即觉元气达于气海，须臾则自达于涌泉，则觉身体振动，两脚踡曲，亦令床坐有声拉拉然"。

葛洪养生方 指葛洪以"养身以不伤为本"为原则，提出的养生方法。《抱朴子·内篇·极言》载其法云："养生之方，唾不及远，行不疾步，耳不极听，目不久视，坐不至久，卧不及疲，先寒而衣，先热而解，不欲极饥而食，食不过饱，不欲极渴而饮，饮不过多。……不欲甚劳甚逸，不欲起晚，不欲汗流，不欲多睡，不欲奔车走马，不欲极目远望，不欲多啖生冷，不欲饮酒当风，不欲数数沐浴，不欲广志远愿，不欲规造异巧。冬不欲极温，夏不欲穷凉，不露卧星下，不眠中见肩，大寒大热，大风大雾，皆不欲冒之。"

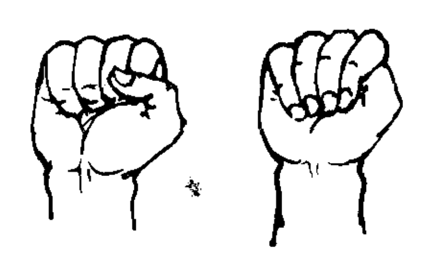
房中术 房中节欲保气之术。古代方士、道教、医家多视为一种养生之道。《汉书·艺文志·方技》著录"房中八家，百八十六卷"。唐孙思邈《备急千金要方·养性》载有"房中补益"篇。明胡文焕《类修要诀·摄生要义》辑有"房中篇"。

六字诀 我国具有悠久历史的一种养生方法。初见于南北朝时陶弘景《养性延命录》。该书记其法云："纳气有一，吐气有六。纳气一者，谓吸也；吐气有六者，谓吹、呼、嘻、呵、嘘、呬，皆出气也。……吹以去风，呼以去热，嘻以去烦，呵以下气，嘘以散滞，呬以解极"。此功法注重练呼气，通过呼气时分别使用字音疏通与调和相关脏腑的经络和气血。吹字强肾，呼字健脾，嘻字理三焦（或胆），呵字补心，嘘字养肝，呬字润肺。"六字诀"流传很广，历代养生家和医家文献中多有辑录，其功法也不断有所发展。最初的六字诀是以练呼为主的静功，明代文献中出现了以相应动作配合的"六字诀"练法记载。例如，明胡文焕编《类修要诀·去病延年六字法》"总诀"云："肝若嘘时目睁睛，肺知呬气手双擎。心呵顶上连叉手，肾吹抱取膝头平。脾病呼时须撮口，三焦客热卧嘻宁。"今人马礼堂致力于"六字诀"的研习和推广，丰富了练习术势和对症练功之法，著有《养气功健身法》等。



六字诀

握固功 古代健身功法。是一种通过两手握拳，安定心神、控制呼吸的保健锻炼法。宋张君房辑《云笈七签》32卷记其法云："正偃臥，瞑目，握固，闭气不息，于心中数至二百，乃口吐气出之"。两手握拳的方法有二。其一，拇指屈于其余四指之下。其二，食、中、无名、小指四指并齐屈收于手心，拇指掐压中指中节。见图。



握固功

女丹功 女性气功功法。亦称女丹法。此功法分六步进行：①鸣天鼓；②开关转窍；③闭户；④斩赤龙；⑤回经返乳；⑥乳返为膏。此外，还有"河车逆转法"。一般在子、午两时择地练习。据《女丹经》言，妇女习练此功，能至气血返于上，经乳溪（二乳之间膻中穴）入两乳。月经颜色由赤变黄，由黄变白，化气而周流全身，即无欲火炎躁之患，欲火消而真火生出矣。经断，乳缩，体肤光泽。

马山气功 古称"广渡吐纳术"，为常州天宁寺高僧广渡长老所创。广渡生于宋仁宗景祐二年(1036年)，圆寂于马山祥符寺，故名。据传宋徽宗时，广渡曾离开天宁寺去太湖中的孤岛马迹山。他带领众僧化了几十年功夫，在马山劈山治水，修了数百间房屋和雄伟的大殿，时称"水上天堂"。抗日战争时毁于一炬。今仅存古银杏树一株，半山亭石柱，八角井圈及广渡长老纪念碑一块。上刻："天宁寺书记广渡觉灵之塔"。"庚申兼酉卯，民国二十九年四月重立"。这套功法包括：独享天福、二丹吐纳法、三心相印、内气运行、下行吐纳法、三吸三呼运气法、跷吐纳、提气功、伸屈吐纳、爬龙吐纳、趾端飞翔、十字形吐纳、六字诀吐纳、意气吐纳、躬身吐纳、朝天吐纳、环形吐纳、起收吐纳等十八式。这套功法简单易行，动静功结合，通过长期实践确有一定疗效。练功时可自由选用适应的功式。

武术医疗

中华武术与祖国医学相结合而形成的一门医学学科。它首先是根据武术自身发展的需要，在向祖国医学不断索取的过程中，发扬武术手法与身功特点，逐渐形成的一种疗创育人之术。它是我国传统的"运动医学"，统属于"中医运动学"范畴。其主要内容包括有：保健拳术、健身功法、特殊功术；少林寺伤科、练功疗法、救治偏差术、内壮论"血头行走穴道"论。

"正骨伤科少林寺学派"作为武术医疗的代表，在《中国骨科技术发展史》中，已经获得充分肯定。据考证：伤科少林寺学派的出现，仅从明代异远真人的《跌损妙方》公诸于世算起，也有四百多年的历史，在《跌损妙方》之后，明末清初的《陈氏秘传》所载录的少林寺僧治伤秘方，及清代江考卿、赵廷海等人的著作，多与异远真人一脉相承而独具一家。他们治伤，以经络气血传输为理论基础，创立了"血头行走穴道"和"致命大穴"的论点，按穴治伤，按穴位加减用药的治疗方法，以及方药均自成派系。他们既是正骨跌打医生，又是拳术技击家。如技击家赵廷海所著《救伤秘旨》所说"跌打损伤诸方，从古为技击家所秘，世传盖鲜。"到了晚清、民国年间，少林寺学派遍及全国，在福建和广东还有他们的寺宇、带教学徒，从传技击和正骨治伤技术。解放后，郑怀贤、王子平及众多武术医疗老前辈，都曾为此作过毕生贡献！明清以来，伤科少林寺学派的形成和发展，不但促进了伤科功能疗法在骨折治疗上的进步，丰富提高了中医养生学中练功疗法，而且也促进了"内家拳"的发展，以及太极拳、形意拳、八卦拳诸健身拳种的诞生和完善。并明确提出：《易筋经》"内壮论"和"详推用意终何在？益寿延年不老春"的练拳思想的出现，表明了武术养生的历史趋势。1984年以后，相继成立了深圳"中华武术医疗研究所"；北京体育学院"武术医疗研究会"等组织。

心 ①五脏之一。位居胸中。心在脏腑中居于首要地位，为十二官之主宰，主神明和血脉。②武术用语。指心思、心意。古人以为心是思维器官，故把思想的器官和思想情况、感情等都说做心。《孟子·告子上》："心之官则思"。王宗岳《十三势行二心解》："以心行气，务令沉着，乃能收敛入骨"。

心火 心的代称。心在五行属火，故称。又指心热火旺的病理变化。《八段锦》："摇头摆尾去心火。"即指此而言。

肾 五脏之一。位于腰部，左右各一(包括命门)，其经脉络膀胱，与膀胱为表里，在体合骨，开窍于耳。其主要功能是：①藏精、主发育与生殖。《素问·六节藏象论》说："肾者，……精之处也。"②主水液。肾在调节人体水液平衡方面起着极为重要的作用。体内水液的潴留，分布与排泄，主要是靠肾的气化作用。《素问·逆调论》说："肾者水脏，主津液。"③生髓、主骨，其华在发。肾主藏精，精能生髓，髓藏于骨中，

骨赖髓以充养。毛发的润养来源于血，故发有“血余”之称。其生机则根于肾气，故发为肾之外华。④主纳气。肺虽司呼吸，但肾有纳气的作用。吸入之气，必须下及于肾，由肾气为之摄纳。在气功锻炼中，通过呼吸的开阖升降作用，注意脐中，或直接意守命门，以使命门的作用加强，从而使五脏六腑更能充分发挥其应有的作用。又因命门之相火适当地亢足，可鼓舞脾阳，加强了脾的运化水谷功能；脾土中气壮盛以后，后天的水谷精微，经过充分运化，以供脏腑、经络、四肢百骸的需要。多余者贮于肾，因为“肾主水，受五脏六腑之精而藏之”。这样更充实了真气，又能及时供给各脏腑的需要，所以通过气功锻炼，体质就可以得到全面的增强。

肝 五脏之一。肝在胁下，其经脉络胆，与胆为表里，在体合筋，开窍于目。肝的主要功能是：①主藏血，有贮藏和调节血液的功能。②肝主筋，其华在爪。人体全身筋腱关节运动功能，须赖肝的精气滋养。爪为筋之余，筋为肝所主。肝与筋的虚实常反映于爪甲。筋力健壮者，爪甲多坚韧。肝有病，爪甲枯无光泽。《素问·五脏生成篇》说：“肝之合筋也，其荣爪也。”③主疏泄，能助脾胃消食运化。其气升发，能疏畅气机。④主谋虑，与精神活动有关。《素问·灵兰秘典论》说：“肝者，将军之官，谋虑出焉。”气功锻炼中，放松入静，情绪安宁，就可以使肝气舒和条达，肝火自降，所以在练功后能感到心情舒畅。气功在治疗肝阳、肝风时，更结合“血之与气并走于上”的理论，而着重在使下部相对地紧，注意力也集中在下部，以使气血下行，从而改善上盛下虚的局面，更能发挥平肝潜阳的作用。又因为肝开窍于目，通过闭目内视，能对被内视部分起作用。

脾 五脏之一。位于腹中，其经脉络胃，与胃为表里，在体合肉，开窍于口。其主要功能是：①运化水谷精气，并输布到全身各处。人体气血、精液等维持生命活动的重要物质，均来源于饮食水谷的精微，故古人合称脾胃为“后天之本”。《素问·经脉别论》说：“饮入于胃，游溢精气，上输于脾，脾气散精，上归于肺。”②统摄血液，使血液循经而行。《难经·四十二难》说：“脾主裹血，温五脏。”③脾主肌肉，其荣在唇。饮食入胃，通过脾的运化吸收，以营养肌肉。营养充足，则肌肉丰满；营养不良，口唇色泽多萎黄不华。《素问·五脏生成篇》说：“脾之合肉也，其荣唇也。”④脾主四肢。四肢所赖以活动者，来自食物所化之阳气，但必经脾之转输乃得。故《素问·太阴阳明论》说：“脾病而四肢不用，何也？岐伯曰：四肢皆禀气于胃，而不得至经，必因于脾，乃得禀也。”通过气功锻炼，可以使三焦气机畅通，脾胃之升降和利，运化水谷机能健旺。练功后食欲增进，机体的营养加强，这就体现了“脾主身之肌肉”的道理。练功中往往自觉肠鸣辘辘，是肠气流畅的征兆。有些大便溏薄的患者，练功后可使大便正常，说明由于脾胃的运化功能加强后，小肠的分化作用也得到改善。

肺 五脏之一。位于胸中，上通喉咙，下络大肠，与大肠相表里，在体合毛，开窍于鼻。其主要功能是：①主诸气而司呼吸。肺不仅主呼吸，而且人体上下表里之气皆为肺所主。《素问·五脏生成篇》说：“诸气者，皆属于肺。”②肺气肃降，通调水道。体内水液的运行和排泄，不但与脾有关，与肺主肃降也有密切的关系。肺气肃降，才能使水道通调而下行膀胱。《素问·经脉别论》说：“饮入于胃，游溢精气，上输于脾，脾气散精，上归于肺，通调水道，下输膀胱。”③主皮毛。指肺与体表皮毛有密切关系。肺气宣发，外达皮毛，有调节皮肤、汗孔开阖及营养皮毛等作用。故《素问·五脏生成篇》说：“肺之合皮也，其荣毛也。”在气功锻炼中，通过有意识的呼吸锻炼，所吸之天气，不但充实了真气；又因为“气为血之帅”，“气行则血行”，“肺朝百脉”，能进一步推动气血在全身的运行，使全身气血流畅，五脏六腑、四肢百骸，都得到营养与活力。

谷道 ①古代方士求取长生不老的方术。《史记·武帝本纪》：“是时而李少君亦以祠灶、谷道、却老方见上”。裴骃《集解》引李奇曰：“食谷道引。或曰辟(避)谷不食之道”。②指直肠到肛门的一部分。某些拳术技法要求这部分肌肉要微微收缩控制。例如，八卦掌要求“气到丹田缩谷道”；形意拳要求“谷道内提”；太极拳要求“谷道上提”。

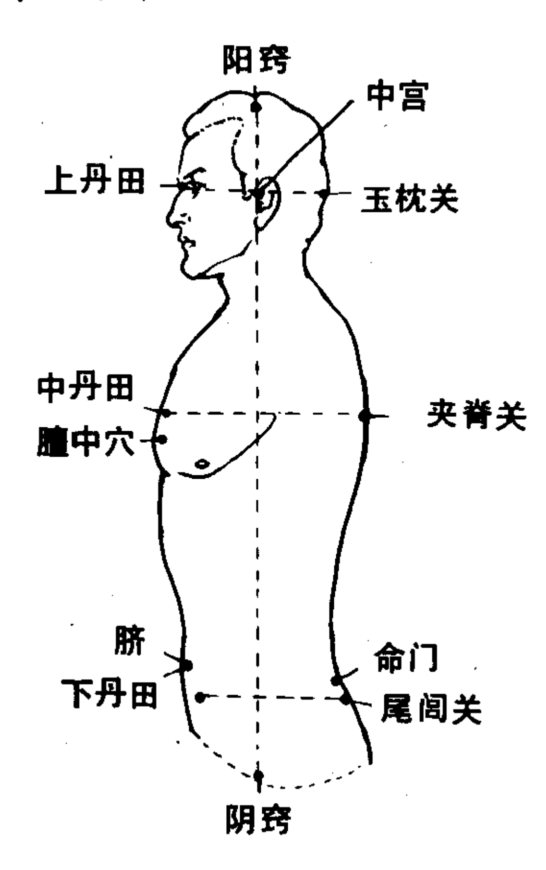
气海 ①人体部位名。指胸腔中央、心包所在处。《灵枢经·海论》：“人有髓海，有血海，有气海，有水谷之海。……气海者，气满胸中，悗息面赤；气海不足，则气少不足焉。”《旧唐书·柳公绰传》：“公度善摄生，年八十余，步履轻便。或祈其术，曰：‘吾初无术，但未尝以元气佐喜怒，气海常温耳！’②穴位名。属任脉。位于腹正中线脐下一寸五分处。

丹田 ①人体部位名。在脐下的叫下丹田，在心窝部的叫中丹田，在两眉间的叫上丹田。《抱朴子·内篇·地真》：“子欲长生，守一当明。……或在脐下二寸四分下丹田中，或在心下绛宫金阙中丹田也，或在人两眉间，却行一寸为明堂、二寸为洞房、三寸为上丹田也。”②道家指男子精室，女子胞宫，内藏精气。《黄庭经》：“丹田之中精气微，……玉房之中神门户”。梁丘子注：“男以藏精，女以约血，故曰门户”。

③针灸穴位名。腹部脐下的阴交、气海、石门、关元四个穴位都别名丹田。

鹊桥 气功用语。包括上鹊桥、下鹊桥。明伍冲虚《天仙正理》:“尾间、谷道，一实一虚，故名下鹊桥”;“印堂、鼻窍，一实一虚，故名上鹊桥”。内丹术认为，人在出生后，任督两脉中断为虚、实两端。虚、实，亦即阴、阳。故借牛郎织女鹊桥相会之说，取阴阳交会之意，将任督两脉之间虚、实衔接的地方，称之为鹊桥。并认为“周天运转”时，要防止精气通过这两个衔接处时走漏。

九窍 ①气功用语。上丹田、中丹田、下丹田、尾间关、夹脊关、玉枕关、阴窍、阳窍、中宫为九窍，见图。②中医用语。指头部七窍(两耳、两眼、两鼻孔和口)及前、后阴。《金匮要略》:“……导引吐纳，针灸膏摩，勿令九窍闭塞。”



九窍位置图

灵台 气功用语。亦名阳窍。见“阳窍”条。

阳窍 气功用语。亦名灵台。在头顶“百会”与“囟门”之间;是气与劲合一于“灵”的关键。气属阳，阳窍开则气顺劲合，阳气升灵台。“头顶虚领”可开阳窍，产生周身轻利、虚灵之感。

泥丸宫 气功用语。亦名中宫。见“中宫”条。

中宫 气功用语。亦名泥丸宫。在“上丹田”与“玉枕关”之间，居阳窍与阴窍上下垂线之上。是意与神合统一于“空”的关键。守此窍使神意交会，真气归中，整体统一、全面平衡，产生神照全面，气调周身，内外清彻，意静性空之感。

海底 气功用语。亦名阴窍。见“阴窍”条。

阴窍 气功用语。亦名海底。在裆部两阴之间(相当于会阴穴)，形体属阴。形松势展，则阴气降“海底”而阴窍开。“圆裆合膝”可开此窍，产生外包内撑、松展如一、形空势虚之感。

神舍 导引养生用语。指肝、肺、心、脾、肾五脏。明《养生导引法·王子乔八神导引法》:“肝藏魂，肺藏魄，心藏神，脾藏意，肾藏精，此名曰神舍。”

经筋 中医学名词。包括肌肉、肌腱、筋膜等内容，并赖经气的运行濡养而发挥其作用。十二经脉气散布于筋肉的部分，称“十二经筋”。经筋对人体运动功能有密切联系，在发生异常时多出现筋肉掣引、弛纵、挛急等病变。见《灵枢·经筋》。

三焦 中医学名词。六府之一。主要功能为疏通水道与主持气化。《素问·灵兰秘典论》:“三焦者，决渎之官，水道出焉。”《难经·三十八难》称三焦有“主持诸气”的作用。传统健身法中，以手臂上举的动作来增强三焦的功能。《八段锦》:“两手托天理三焦”。

经络 经络是内属脏腑、外络肢节、沟通内外、贯穿上下、运行气血、营养肌体的通道。它由经脉和络脉组成。经脉是纵行的主干，分布部位较深;络脉是横行的分支，分布部位较浅。它包括十二经脉、奇经八脉、十二经别、十二经筋、十二皮部、十五络脉等。

十二经别 经络系统之一。是十二正经离合出入的别行部分，故称十二经别。它的作用主要是加强表里两经的联系，并能通达某些正经未能循行的器官与形体部位，以补充正经之不足。十二经别的分布特点是:其所行路径，都从肘、膝以上的正经别出，经过躯干，深入内脏，上至头、项;并于头顶之处，其阴经合于阳经，阳经合于本经而上抵头面。

十二经脉 人体十二条经脉的合称。它们隶属于十二脏腑，是经络的主体，故又称为十二正经。共有:手太阴肺经、手阳明大肠经、足阳明胃经、足太阴脾经、手少阴心经、手太阳小肠经、足太阳膀胱经、足少阴肾经、手厥阴心包经、手少阳三焦经、足少阳胆经、足厥阴肝经。十二经脉的阴经皆属脏而络腑，阳经皆属腑而络脏。其循行走向是:手三阴经从胸走手，手三阳经从手走头，足三阴经从足走腹，足三阳经从头走足。它们互相联系而又交叉地循行全身，内外相贯，如环无端。

手太阳小肠经 十二经脉之一。《灵枢·经脉篇》说:“小肠手太阳之脉，起于小指之端，循手外侧，上腕，出踝中，直上循臂骨下廉，出肘内侧两筋之间，上循臑外后廉，出肩解，绕肩胛，交肩上，入缺盆，络心，循咽，下膈，抵胃，属小肠:其支者，从缺盆，循颈上颊，至目锐眦，却入耳中。其支者，别颊，上

颇，抵鼻，至目内眦，斜络于颧。"气功锻炼中，意守这条经脉上的腕骨穴(原穴)，可以防治五脏六腑之疾。参见《意守十二经中的"原穴"法》条。

手阳明大肠经 十二经脉之一。《灵枢·经脉篇》说："大肠手阳明之脉，起于大指次指之端，循指上廉，出合谷两骨之间，上入两筋之中，循臂上廉，入肘外廉，上臑外前廉，上肩、出髃骨之前廉，上出于柱骨之会上，下入缺盆，络肺，下膈，属大肠。其支者，从缺盆上颈，贯颊，入下齿中，还出挟口，交人中，左之右，右之左，上挟鼻孔。"气功锻炼中，意守这条经脉上的合谷穴(原穴)，可以防治五脏六腑之疾。参见《意守十二经中的"原穴"法》条。

手少阳三焦经 十二经脉之一。《灵枢·经脉篇》说："三焦手少阳之脉，起于小指次指之端，上出两指之间，循手表腕，出臂外两骨之间，上贯肘，循臑外，上肩而交出足少阳之后，入缺盆，布膻中，散络心包，下膈，循属三焦。其支者从膻中，上出缺盆，上项，系耳后，直上出耳上角，以屈下颊至頔。其支者，从耳后入耳中，出走耳前，过客主人前，交颊，至目锐眦。"气功锻炼中，意守这条经脉上的阳池穴(原穴)，可以防治五脏六腑之疾。参见《意守十二经中的"原穴"法》条。

手少阴心经 十二经脉之一。《灵枢·经脉篇》说："心手少阴之脉，起于心中，出属心系，下膈，络小肠。其支者从心系，上挟咽，系目系。其直者，复从心系却上肺，下出腋下，循臑内后廉，行手太阴心主之后，下肘内，循臂内后廉，抵掌后锐骨之端，入掌内后廉，循小指之内，出其端。"气功锻炼中，意守这条经脉中的神门穴位(原穴)，可以防治五脏六腑之疾。参见《意守十二经中的"原穴"法》条。

手厥阴心包经 十二经脉之一。《灵枢·经脉篇》说："心主手厥阴心包络之脉，起于胸中，出属心包络，下膈，历络三焦。其支者，循胸出胁，下腋三寸，上抵腋下，循臑内，行太阴少阴之间，入肘中，下臂，行两筋之间，入掌中，循中指出其端。其支者，别掌中，循小指次指出其端。"气功锻炼中，意守这条经脉上的内关或大陵等重要穴位，可以防治心脏疾病。参见《意守十二经脉上的穴位法》条。

手太阴肺经 十二经脉之一。《灵枢·经脉篇》说："肺手太阴之脉，起于中焦，下络大肠，还循胃口，上膈，属肺。从肺系横出腋下，下循臑内，行少阴心主之前，下肘中，循臂内上骨下廉，入寸口，上鱼，循鱼际，出大指之端。其支者，从腕后直出次指内廉，出其端。"气功锻炼中，意守这条经脉上的尺泽、太渊等穴位，可以防治肺脏疾病。参见《意守十二经脉上的穴位法》条。

足太阳膀胱经 十二经脉之一。《灵枢·经脉篇》说："膀胱足太阳之脉，起于目内眦，上额交巅。其支者，从巅至耳上角。其直者，从巅入络脑，还出别下项，循肩髆内，挟脊抵腰中，入循膂，络肾，属膀胱。其支者，从腰中下挟脊，贯臀，入腘中。其支者，从髆内左右，别下贯胛，挟脊内，过髀枢，循髀外，从后廉下合腘中，以下贯踹（应作腨）内，出外踝之后，循京骨，至小趾外侧。"气功锻炼中，意守这条经脉上的京骨穴位，能防治五脏六腑之疾。参见《意守十二经中的"原穴"法》条。

足少阳胆经 十二经脉之一。《灵枢·经脉篇》说："胆足少阳之脉，起于目锐眦，上抵头角，下耳后，循经行手少阳之前至肩上，却交出手少阳之后，入缺盆。其支者，从耳后入耳中，出走耳前，至目锐眦后。其支者，别锐眦，下大迎，合于手少阳，抵于頔，下加颊车，下颈，合缺盆。以下胸中，贯膈，络肝，属胆，循胁里，出气街，绕毛际，横入髀厌中。其直者，从缺盆，下腋，循胸，过季胁，下合髀厌中，以下循髀阳，出膝外廉，下外辅骨之前，直下，抵绝骨之端，下出外踝之前，循足跗上，入小趾次趾之间。其支者，别跗上，入大趾之间，循大趾歧骨内出其端，还贯爪甲，出三毛。"气功锻炼中，意守这条经脉上的丘墟穴(原穴)，可以防治五脏六腑之疾。参见《意守十二经中的"原穴"法》条。

足阳明胃经 十二经脉之一。《灵枢·经脉篇》说："胃足阳明之脉，起于鼻之交頞中，旁纳太阳之脉，下循鼻外，入上齿中，还出挟口，环唇，下交承浆，却循颐后下廉，出大迎，循颊车，上耳前，过客主人，循发际，至额颅。其支者，从大迎前下人迎，循喉咙，入缺盆，下膈，属胃，络脾。其直者，从缺盆下乳内廉，下挟脐，入气街中。其支者，起于胃口，下循腹里，下至气街中而合。以下髀关，抵伏兔，下膝膑中，下循胫外廉，下足跗，入中趾内间（应作次趾外间)。其支者，下廉三寸而别，下入中趾外间。其支者，别跗上，入大趾间，出其端。"气功锻炼中，意守这条经脉上的足三里、上巨虚、内庭等穴位，可以防治胃腑疾病。参见《意守十二经脉上的穴位法》条。

足太阴脾经 十二经脉之一。《灵枢·经脉篇》说："脾足太阴之脉，起于大趾之端，循趾内侧白肉际，过核骨后，上内踝前廉，上踹（应作腨）内，循胫骨后，交出厥阴之前，上膝股内前廉，入腹，属脾，络胃，上膈，挟咽，连舌本，散舌下。其支者，复从胃别上膈，注心中。"气功锻炼中，意守这条经脉上的公孙、隐白、商丘等重要穴位，可以防治脾脏疾病。参见《意

守十二经脉上的穴位法》条。

足厥阴肝经 十二经脉之一。《灵枢·经脉篇》说:"肝足厥阴之脉，起于大趾丛毛之际，上循足跗上廉，去内踝一寸，上踝八寸，交出太阴之后，上腘内廉，循股阴，入毛中，过阴器，抵小腹，挟胃，属肝，络胆，上贯膈，布胁肋，循喉咙之后，上入颃颡，连目系，上出额，与督脉会于巅。其支者，从目系，下颊里，环唇内。其支者，复从肝，别贯膈，上注肺。"气功锻炼中，意守这条经脉上的太冲或曲泉穴位，可以防治肝脏疾病。参见《意守十二经脉上的穴位法》条。

足少阴肾经 十二经脉之一。《灵枢·经脉篇》说:"肾足少阴之脉，起于小趾之下，邪走足心，出于然谷之下，循内踝之后，别入跟中，以上踹(应作腨)内，出腘内廉，上股内后廉，贯脊属肾，络膀胱。其直者，从肾上贯肝膈，入肺中，循喉咙，挟舌本。其支者，从肺出络心，注胸中。"气功锻炼中，意守这条经脉上的涌泉、然谷、太溪、照海等重要穴位，可以防治肾脏疾病。参见《意守十二经脉上的穴位法》条。

奇经八脉 中医学名词。冲、任、督、带、阴跷、阳跷、阴维、阳维八脉的总称。其特点是"别道奇行"，不受十二经的拘制，与脏腑无直接联系、无表里配合，是调节气血运行的一些特殊通路，功能上起到补充十二经脉不足的作用。

任脉 奇经八脉之一。任脉运行于颈喉胸腹的正中线，能总任一身的阴经，故有"阴脉之海"之称。《素问·骨空论》说:"任脉者，起于中极之下，以上毛际，循腹里，上关元，至咽喉，上颐，循面，入目。"

督脉 奇经八脉之一，人体中央贯彻上下之脉。"督"者"都"也，都为中之意，为人体阳脉之总纲，故名督脉。其循行路线：起于尾闾骨端长强穴下的会阴部，循脊柱正中线直上至颈项风府穴，脉气入于脑部，上巅，下循至鼻部。见《素问·骨空论》。

带脉 奇经八脉之一。它总束诸脉，围腰一身，犹如束带，故名。其循行部位是：起于季胁，斜向下行到带脉穴，绕身一周。并于带脉穴处，再向前下方沿着髂骨上缘斜行到少腹。《难经·二十八难》说："带脉者，起于季胁，回身一周。"

冲脉 奇经八脉之一。是总领诸经气血的要冲。其脉上至于头，下至于足，能调节十二经气血，故有"十二经之海"和"血海"之称。冲脉的循行部位是：起于胞中，并分为三支。一支沿腹腔后壁上行于脊柱内；一支沿腹腔前壁挟脐上行散布于胸中，再向上行经喉，环绕口唇；一支下出会阴，分别沿股内侧下行到大趾间。

阳跷脉 奇经八脉之一。它有分司外侧阳经经脉，濡养眼目、司眼睑开合和下肢运动的作用。它的循行部位是：起于足跟外侧，经外踝上行腓骨后缘，沿股部外侧和胁后上肩，过颈部上挟口角，进入目内眦，与阴跷脉会合，再沿足太阳经上额，与足少阳经合于风池。《难经·二十八难》说:"阳跷脉者，起于跟中，循外踝上行，入风池。"气功锻炼中，意守这条经脉与膀胱经所交会的申脉穴(八脉交会穴之一)，对全身的经气、真气有重大调节作用。参见《意守"八脉交会穴"法》条。

阳维脉 奇经八脉之一。它有维系三阳经的作用。其循行部位是：起于足跟外侧，向上经过外踝，沿足少阳经上行髋关节部，经胁肘后侧，从腋后上肩，至前额，再到项后，合于督脉。《难经·二十八难》说："阳维起于诸阳会也。"气功锻炼中，意守这条经脉与三焦经所交会的外关穴(八脉交会穴之一)，对全身的经气、真气有重大调节作用。参见《意守"八脉交会穴"法》条。

阴跷脉 奇经八脉之一。它有分司内侧阴经经脉，濡养眼目、司眼睑开合和下肢运动的作用。它的循行部位是：起于足舟骨的后方，上行内踝的上面，直上沿大腿内侧，经过阴部，向上沿胸部内侧，进入锁骨上窝，上经人迎的前面，过颧部，到目内眦，与足太阳经和阳跷脉相会合。《灵枢·脉度篇》说:"跷脉者，少阴之别，起于然谷之后，上内踝之上，直上循阴股，入阴，上循胸里，入缺盆，上出人迎之前，入頄，属目内眦，合于太阳、阳跷而上行。"气功锻炼中，意守这条经脉与肾经所交会的照海穴(八脉交会穴之一)，对全身的经气、真气有重大调节作用。参见《意守"八脉交会穴"法》条。

阴维脉 奇经八脉之一。它有维系三阴经的作用。其循行部位是：起于小腿内侧，沿大腿内侧上行到腹部，与足太阴经相合，过胸部，与任脉会于颈部。《难经·二十八难》说:"阴维起于诸阴交也。"气功锻炼中，意守这条经脉与心包经所交会的内关穴(八脉交会穴之一)，对全身的经气、真气有重大调节作用。参见《意守"八脉交会穴"法》条。

武术处方 武术医疗方法。根据病情选定武术治疗形式，并教给病人锻炼方法。包括项目、时间、次数，运动量及注意事项等。要求势简、旨专、量适。与运动处方类同。

开血门 武术医疗用语。开舒穴位，使气血流畅的方法。当穴位被点打，造成穴闭气滞时，可以此法治之。李永昌《中国按摩术》述此法云:"治时当在其

穴（受创穴）之前面导之，或在对侧之穴启之，使所闭之穴感受震激，渐渐开放，则所阻滞之气血亦得缓缓通过，以复其流行矣”。

易筋经内壮药 配合练功服功用的药。《易筋经·内壮药》载有四方：①野蒺藜（炒去刺）、白茯苓（去皮）、白芍药（火煨酒炒）、熟地黄（酒制）、炙甘草（密炙）、硃砂，各五两水飞；人参、白术（土炒）、当归（酒制）、川芎，各一两。共为细末，炼蜜为丸重一钱，每服一丸，汤酒送下。②蒺藜炒去刺，炼蜜为丸，每服一钱或二钱。③硃砂三分，水飞过，蜜水调下。④茯苓去皮为末，蜜丸或蜜水调下，或作块浸蜜。同书载《服药法》云：“行功之际，先服药一丸，约药入胃将化之时，即行揉功。揉与药力两相迎凑，乃为得法。……行功三日，服药一次，照此为常”。参见“揉法”条。

大力丸 壮筋骨药方，亦为配合练功用药。《易筋经·附录经验药方》来章氏辑：“上蒺藜炒半斤、全当归酒炒四两、牛膝酒炒四两、枸杞四两、鱼胶四两、续断四两、补骨脂盐水炒四两、菟丝饼四两、螃蟹炒黄半斤、虎头四两酥炙要前腿骨。共为细末，炼蜜为丸，每服三钱，清晨黄酒（送）下”。

打虎状元丹 壮筋骨药方，亦为配合练功用药。《易筋经·附录经验药方》来章氏辑：共二方：其一，“人参一两、鹿茸一对、硃砂四两、附子二两、远志八两、牛膝四两、木瓜四两、白蒺藜四两、内苁蓉四两、巴戟四两、川乌四两、白茯苓四两、杜仲四两、麦冬四两、枣仁四两、天冬四两、砂仁四两、蛇床子四两、木香二两。共为细末，炼蜜为丸，每服一钱；或黄酒或盐汤（送）下”。其二，“大附子一钱、连翘二钱、遂仁少许、夏加茯苓二钱、上行加川芎一钱、中行加杜仲一钱、手行加肉桂一钱、脚行加牛膝一钱、脚行加防巳一钱、紫苏夏加五钱、冬加一两。共为细末，炼蜜为丸，白水（送）下。”

铁布衫丸 练功药剂。具有一定的止痛作用，于练功前预服。《拳经·拳艺录药方编》称此方“用以御刑最妙”。同书记此方二种。①番木鳖、自然铜、无名异、乳香各三钱，朱砂二钱，杜仲六钱，猴骨（醋炙）、茄皮各一两，棉花根、胡椒各二两。共为细末用好酒冲服。②无名异、自然铜（制）、木鳖子（菜油浸炒干）、苏木、地龙、当归（酒洗）、乳香各五钱，没药一钱，均耳灰一两。共为细末蜜丸，如眼大，每服三丸，滚水冲服。

打拍练手时跌打损伤方 药方配制法。口服用药，一般在练习各种毒手之时，伤及筋络或骨节后，可用此药。据《拳乘》载：用落得打三钱、红花二钱、桃仁二钱、无名异三钱、五茄皮二钱、三七三钱、全当归二钱、仙鹤草三钱、骨碎补（毛去）二钱、陈皮三钱、南木香二钱、地榆一钱、自然铜（醋煅研细）五分、川续断三钱、金不换三钱十五味药，用童便汤送下，再用陈酒过口。

地鳖紫金丹 药方名。口服用药，专治一切损伤等症。据《拳乘》载：用赤茯苓三钱、广皮三钱、刘寄奴三钱、桃仁五钱、荆三稜四钱、红花三钱、乌药三钱、归尾五钱、贝母三钱、枳殼二钱、桂皮三钱、五茄皮五钱、五灵脂三钱、赤芍三钱、秦艽三钱、肉桂三钱、蓬莱四钱、杜仲三钱、牛膝三钱、葛根三钱、虎骨八钱、黄蓍三钱、栀子四钱、泽泻三钱、补骨脂四钱、蒲黄四钱、续断三钱、羌活三钱、葳仙三钱、木通三钱、远志三钱、韭子二钱、丹皮四钱、自然铜五钱、苏木三钱、血竭八钱、硼砂八钱、辰砂三钱、地鳖虫八钱、土狗五钱、麝香二钱、木香四钱、香附四钱、延胡索五钱、青皮三钱、胎骨二钱，制法不详。

金龙夺命丹 药方名。口服用药，治疗跌打损伤症。可与“地鳖紫金丹”合用。据《拳乘》载：用地鳖四钱、骨碎五钱、上血竭五钱、自然铜五钱、沉香五钱、广木香五钱、锦文大黄五钱、滴香五钱、硼砂五钱、细辛五钱十味药，共研为细末，用陈酒送下，服后忌吹风宜静卧。

清瘀活血汤 药方名。口服药，用于清瘀活血。据《拳乘》载：用归尾一钱五、红花九分、杏仁一钱、桃仁七分、苏木七分、乌药一钱、乳香一钱五、没药一钱五、川芎二钱、木香三钱、五茄皮四钱、鲜紫荆皮三钱十二味药，以半水半酒煎服，服后忌吹风，须静卧两小时。

跌打内伤急消 药方名。口服用药，用于治疗跌打内伤症。据《拳乘》载：用蝼蛄二十只、当归一两、红花二钱、没药三钱、乳香三钱、桃仁三钱、澄茄二钱、五茄皮四钱八味药，共研为细末，用陈酒冲服。服后忌吹风，宜静卧。

跌打损伤吐血方 药方名。口服用药，不论被人用拳、用棒、用其他器械打伤内部，或自练跌扑过分，身体羸弱者，致热血上冒吐衄不止。非跌打损伤此方亦可照服。据《拳乘》载：用紫丹皮三钱、全当归三钱、广陈皮三钱、川玉金二钱、广木香二钱、炒川芎二钱、炙没药一钱、炙乳香一钱、藕节四个、顶上参三七八分、桃仁泥一钱五分、净红花一钱五分，净枣仁二钱、炒青皮二钱、炒白芍一钱五分。血止后，去参三七再服二、三帖。

易筋经汤洗药 配合练功用的汤洗药。《易筋经·汤洗法》：“地骨皮、食盐，各宜量入煎水，乘热汤洗，则血气融和，皮肤舒畅矣”。同书谓其洗法云：“行功之

时频，宜汤洗。盖取其盐能软坚，功力易入；凉能散火，不致骤热。一日一洗或二日一洗，以此为常，功成则止”。

舒筋止痛水 治疗跌打损伤方剂。主治一般性跌打损伤局部肿痛。据《林如高骨伤验方》：淮牛膝12g，红花30g，归尾18g，生、川草乌各12g，木瓜12g，樟脑30g，五加皮12g，三七粉18g，三棱18g，70%酒精1500g或高粱酒1000g，浸泡密封一个月后备用。每日涂擦患处二至三次。

椒盐酒 治疗外伤方剂。主治肌肉、筋腱、关节肿痛。据《外伤中医按摩疗法》：川椒30g，食盐30g，酒400g，共浸泡，1～2日后即可使用（泡的时间愈久愈好）。每日在伤处揉擦2—3次。

茴香酒 治疗外伤方剂。主治表皮未破的外伤和腰腹、肾囊、疝气病。据《外伤中医按摩疗法》：茴香30g，樟脑15g，红花15g，烧酒500g，共泡，磁瓶封固，过30天取用，在伤处擦抹。

活血酒 治疗外伤方剂。主治扭伤、挫伤，用于后期能舒筋活血。据《中医外科学讲义》：乳香、没药、血竭各15g，贝母9g，羌活15g，木香6g，厚朴9g，川乌、草乌、白芷各3g，麝香1.5g，紫荆皮24g，香附15g，小茴香9g，甲珠15g，自然铜、木瓜各15g，肉桂6g，当归24g，独活、续断、虎骨、川芎各15g，高粱酒浸成药酒，搽涂伤处。

外擦酒 治疗外伤方剂。主治骨折或脱臼后肌肉挨伤、肌腱萎缩。据《骨伤科手术药物疗法》：三七3g，红花3g，乳香3g，樟脑30g，血竭9g，广木香1g，没药3g，梅花冰片0.6g，白酒1000g。

刀伤敷药 药方名。外用药，切忌口用，专治刀、枪、剑、棍所伤及皮肤破烂浮肿。据《拳乘》载：用天麻二钱、南星三钱、丁香五分、白芷二钱、生白附子五钱、防风三钱、猪牙皂一分七味药，研为细末，用麻油若干调匀后敷于患处，即可。

武术教学 传授与学习武术技术知识的过程。一般根据教学大纲进行。包括技术教学、理论教学、教学方法。教学方法有：语言法、直观法、完整与分解教学法、练习法、比赛法和预防与纠正错误法等。

语言法 教学方法。即用语言教学的方法。内容有：讲解、口令、口头评定等。正确地运用语言，使学生明确学习任务，端正学习态度，启发学生积极思维，加深对教材的理解程度，对加速掌握基本技术、技能，培养分析问题和解决问题的能力，完成教学任务具有重要的意义。

讲解法 教学方法。主要有：形象化、口诀化、单字化、术语讲解等。讲解的内容主要有：动作的规格和标准、动作的基本规律、动作易犯的错误、动作的关键环节、动作的攻防含义等。

直观法 教学方法。即教师进行动作示范，或采用挂图、照片、电影和录像形象的直观方式，使学生通过直观的感性认识来获得正确动作概貌，并加深对动作的理解。直观法一般包括：示范教学、电化教学、助力与阻力教学，定向教学等。

教学步骤 即武术教学过程中，教师按照一定程序进行教学。一般套路教学的步骤是：第一步主要弄清动作的方向路线；第二步要准确、工整地掌握动作；第三步要使动作贯串完整；第四步分析动作的劲力、节奏、精神、眼法等技巧；第五步复习巩固。

完整教学法 教学方法。即按照套路动作的先后顺序完整地进行教学。完整教学法的特点是使学生了解动作的全貌，形成完整的概念。一般在学习结构简单和难度不大的动作，或对有一定基础的学生进行教学时，可采用完整教学法。

分解教学法 教学方法。即把一个动作或把套路分解若干局部进行教学。其特点是在动作比较复杂、难度较大的情况下，便于学生了解动作的细节，更好地掌握动作的完整性。一般结构和方向较复杂繁难的动作，或攻防因素较多的动作，富于顿挫的动作等，可以采用分解教学法。

练习法 教学方法。是学生自身反复实践的练习过程。其练习形式有：个人练习、分组（或分排）练习和集体练习。学生只有反复练习，才能消除各种错误与缺点，掌握、提高、巩固所有的知识、技术和技能。

比赛法 教学方法。主要有：个人比赛、分组比赛、分组推选代表比赛等形式。教学比赛，可由教师评分，或者学生评议与教师评分相结合来评定成绩。学生在这种具有“竞争”因素、心理非常紧张的情况下去完成动作，能最大限度地表现出身体的机能，有效地发展身体素质，提高技术、技能。

纠正错误法 教学方法。指在教学中改正学生在掌握动作过程中出现的各种错误。一般易犯的错误有：①接受能力和协调性差而出现错误；②肌体本体感觉差，不能控制动作而出现错误；③身体的某些素质差，而做不好动作；④怕出现危险而做不好动作；⑤不理解动作的性质和作用而出现错误。

助力教学法 教学方法。同阻力教学相对。即借助外力的帮助，使学生通过触觉和肌肉的本体感觉，辨别空间与时间的关系和对身体的影响，从而形成正确概念的一种教学手段。如练习“侧空翻”的初级阶段，宜多用助力教学的方法。

定向教学法 教学方法。是以具体的或形象的方向标志，给学生指示动作的方向、幅度、轨迹和力点等，从而使学生在做动作时更具有直观性的教学方法。如让学生沿着一条直线，向前连续做左右的太极拳“搂膝拗步”，体会太极拳的弓步应两脚同肩宽，不在一条直线上的要领。

电化教学法 教学方法之一。即采用电影和录象等形象的直观方式进行教学。电化教学有助于学生建立正确的动作概念。尤其是当示范不能充分显示动作的结构、过程、关键与细节的时候（如动作过程过快，结构复杂，动作在空中进行不能停留等）更应采用电化教学。

分组练习法 教学方法之一。指教师将上课学生分为若干组进行练习的方法。特点：可发挥学生的主观能动性，起到相互检查、督促和启发作用。

集体练习法 教学方法之一。同分组练习相对。是指教师组织全体学生，进行整套或分段练习的方法。一般多用口令来指挥练习。

口头评定法 教学方法。即在学生练习时或练习后，用“好”、“有劲”、“很精神”等口头表扬来肯定学生的优点或成绩。同时也应适当指出不足之处和今后努力的方向。这对激发学生学习兴趣与积极性，提高教学质量都有重要作用。

口令法 武术教学方法。主要有：节拍性口令、动作分解口令、提示性口令。在教学中，一般以短促、宏亮、有力的口令指挥长拳练习；以柔和、缓慢的口令指挥太极拳练习。

武术训练 指遵循一定的训练计划、训练步骤，通过一定的训练方法，提高武术技术水平的过程。主要内容包括基本功、基本动作、套路技术和攻防技术、身体素质训练。

武术专项训练 武术训练的主要内容。指武术基本功、基本技术和套路专门的训练，与全面身体训练相辅相成。如果忽视了专项训练，动作和套路的动力

定型都会逐渐消退；相反，如果忽视身体全面训练，往往因身体素质不能适应技术的需要而完不成提高运动水平的要求，因此二者应相互补充。

单练　即个人习练。形式有"单练套路"、"单练招法"、"单练拿法"、"单练跌法"、"单练摔法"等。

单操　传统术语。即一个单势操练。旧时拳家为练一招熟或提高套路动作质量，而逐势反复操练。

内练　指呼吸及内脏器官的操练。武谚有："内练一口气，外练筋骨皮"之说。

外练　指肢体筋骨肌力的操练。一般将武术技术和功力方面的训练，也称作外练。武谚有"内练一口气，外练筋骨皮。"

盘招　传统术语。亦作"盘着"。对某一招法作反复练习。形式有单盘和对（双人）盘。

盘势　传统术语。指以架势、招势为主的反复练习。

默功　依靠思维活动来强化武术技能的练习方法，亦称为"默练"或"想象练习"。其练法是在肢体安静的状态下，默想动作的过程或某些环节、要点、用力方向和程度，以及动作的技击含义等，以使对动作的感知觉更完全，更精确。

默艺　即"默功"。拳家有"默艺三年，必有所成"之语，意在强调默想练习方法的重要性。故拳家又将那些不注意默功而一唯追求外在形式的练家为"傻把式"。参见"默功"条。

歇功　武术术语。①根据训练要求，按一定的规律停止练功。②中止练功。

盘劲　传统术语。指以劲力、劲道为主的反复练习。盘劲的方法有单人盘劲、双人盘劲两种。

基本动作训练法　训练内容之一。指对带有规律性，既简单，又常用动作的训练。基本动作主要是由手型、手法、步型、步法等因素组合的完整动作，包括腿法类动作、平衡类动作、腾空跳跃类动作、跌扑滚翻类动作等。

套路技术训练法　训练内容之一。指对整套或分段动作技术的练习。包括单练套路和对练套路两种。单练套路又包括：分段练习、整套练习、超套练习；对练套路包括：单人基本方法练习、先单练后对练、先慢练后快练、先分段练后整套练等。

身体训练法　训练内容之一。即通过多种多样活动，使身体的各部分、各系统、各器官的机能，各种素质，以及各种基本活动能力都得到全面的发展。其手段分为一般和专项两类。在进行身体训练时，采用的手段与武术的基本运动技巧有良好的相互作用时，才能真正提高武术技术水平。

技术训练法　训练内容之一。旨在掌握和提高动作规格及要领的训练。武术技术概括起来包括三个方面：1.动作的发力顺序。2.动作的技击含义。3.手眼身法步、精神气力功的协调配合。

对练套路训练法　训练内容之一。其练习步骤包括单人基本方法练习，先单练后对练，先慢练后快练，先分段练后整套练。在对练套路练习中应着重培养"重打轻着"的控制能力，抓住攻防意识、进退闪躲的距离等环节。

重复训练法　训练方法。指按一定的要求，反复做相同动作的训练方法。拳谚："拳打千遍，身法自然"，"拳打万遍，神理自现"，说明重复训练的重要性，其内容主要有：套路重复训练、技术动作重复训练、身体素质的重复训练等。特点：能强化动作，有效地巩固、提高动作技术。

整套练习法　套路训练方法。同分段练习相对，是指对套路的全套练习。要求：①要处理好全套的节奏和体力的分配，使得全套的演练表现出动静分明、快慢相间、刚柔相济、抑扬顿挫、章法清晰。②在整套练习中仍然要注重动作的规格化和成功率。

分段练习　套路练习手段。套路一般由二段、四段、六段组成，为了提高训练质量，经常采用逐段分解练习的方法。如先练一段，再练二段，逐步到练整套。亦有选择难度组合所在段落、或者薄弱段落进行训练而扬长补短的方法。

组合练习　练习方法。是把拳术或器械中几个基本动作编排起来，结合武术的手、眼、身法、步进行的基本技术练习。一般为三至五势。通过组合练习，可以增进身体的协调能力，掌握动作之间的衔接要领，也是提高套路练习的基础和提高动作质量的有效手段。

超套练习法　训练方法。即一次练习一整套再加上一至二段以上的练习方法。主要为提高无氧代谢的能力，增强耐力。超套练习时要从实际出发，不宜多用，以防出现过度疲劳，影响动作质量。

短冲训练法　训练方法。指以最快的速度，在一个短时间内完成一定数量动作的训练方法。如在短时间内完成快速的正踢腿、冲拳、缠头裹脑、舞花棍等。特点是重复次数多、频率高、难度大。目的是提高无氧代谢的能力，巩固技术动作。

间歇训练法　训练方法。指在一定的练习之后，严格按照间歇时间休息，然后再练习的方法。主要有五个要素：每次练习的数量、每次练习的负荷强度、重复次数（组）、间歇时间及休息方式。

变换训练法　训练方法。指在常规变换条件下，进行训练。主要包括：速度、时间、速率、强度、组合动作、环境条件等。

帮助训练法　训练方法。指由他人直接助力、帮

助训练者完成动作的方法。如仰卧搬腿（压横叉）时，练习者仰卧，两腿伸直左右分展。帮助者扶按练习者两大腿内侧、缓缓用劲、帮助下压。特点是在外力的帮助下完成和体会动作。

课训练计划 训练文件之一。指以每次课为单位拟定的实施计划。主要根据周训练计划作具体安排。一般包括课的任务、基本训练内容的分量和时间、训练方法和手段、课的组织工作、整理活动内容和小结等。

周训练计划 训练文件之一。指以周为单位而实施的训练计划。主要以各个训练时期的任务为依据，结合训练的实际来制定。常用"周训练计划表"作书面设计。

第×周训练计划

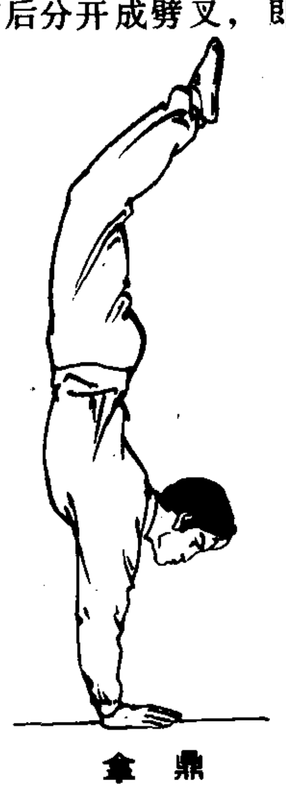
星期	早操	训练课			运动负荷
		基本功、基本动作	套路	素质	
1					
2					
3					
4					
5					
6					
日					

武术基本功 早期称"功"、"功底"和"底子功"。本世纪六十年代初始称"基本功"。是指初学入艺和为提高武术技术的必备的专项基础练习。练习内容包括肩、腰、髋、膝等关节的灵活性，韧带、肌肉的柔韧性，桩步力量、功架，以及纵跳、翻、跌扑等技能。武术门类、拳种繁多，其内容、操练手段以及技法要求，各拳种（包括器械）有所不同，也各有侧重。如表演套路、竞技套路，及散打、推手等对抗性项目，其基本功则不可一概而论。基本功之概念、含义、内容、范畴等，有待进一步研讨。近期的解释有：①北京体院武术教研室编《武术参考资料》："武术训练中的基本功，是武术基础训练中发展专项身体素质的最有效的方法。"②东北师范大学《体育文集》："基本功是吸取了各种拳术在长期的基础训练实践中积累起来具有共性的有效手段加以提炼而成。"

武术操 现代采用武术基本动作，按照左右对称的格律编组的节律操。被作为武术教学的初级内容列入教材。近年还出现了用于体疗的武术操。

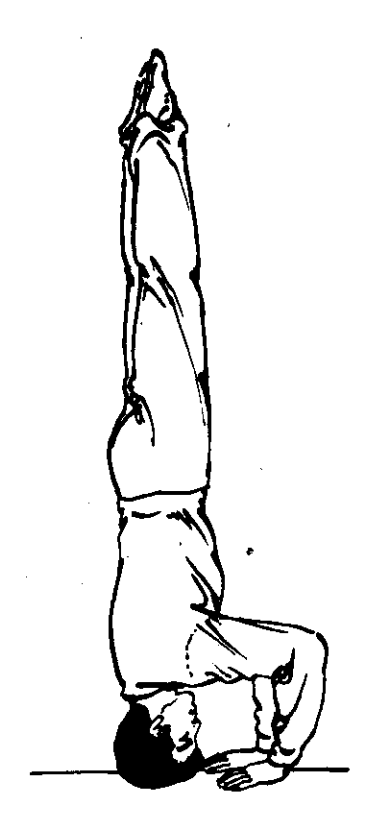
鼎功 肩臂功之一类。俗称"拿鼎"。主练上肢推顶与支撑力量。功分动静两类，多为倒立式。动功有推鼎、豹子卧洞、铁牛耕地等，静功有头鼎、肩鼎、手鼎、肘鼎等。练时可负重，亦可由助手加力。

拿鼎 鼎功的基本练法。又叫"大鼎"，"倒立"。是跌扑滚翻的基本功之一。做法是两手撑地与肩同宽，手指向前自然分开；左（右）脚蹬地，右（左）腿向后上摆起，当身体重心接近垂直部位时，制动右（左）腿，左（右）腿并拢，顶肩，身体伸直成倒立。拿鼎时两脚靠墙（或物）称"墙鼎"或"靠鼎"，不靠者称"空鼎"，亦可将腿前后分开成劈叉，即为分腿倒立。



拿 鼎

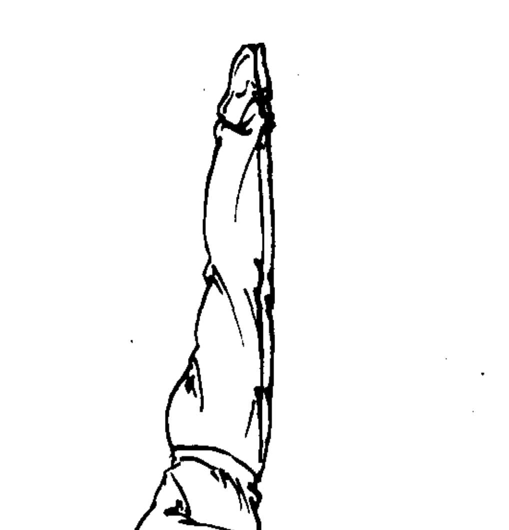
头鼎 鼎功的一种。即头手倒立，或称"三角倒立"。以两手和前额触地呈三角支撑，两腿依次上摆（或提臂举腿）成倒立。以头、手维持平衡，并停留一定时间。熟练后，双手可逐渐离地，仅以头支撑。



头 鼎

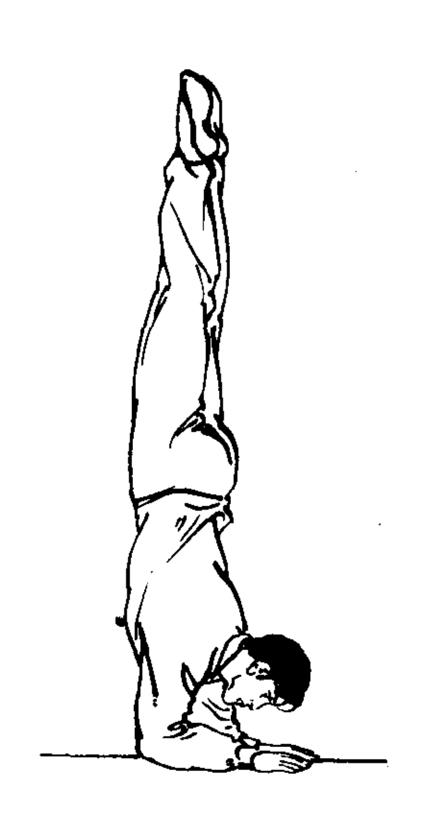
肩鼎 鼎功的一种。一肩支撑，头偏向一侧。同侧臂伸直贴地，另一臂屈肘以手撑地，两脚依次上摆（或提臂举腿）成倒立。以臂、手、头维持平衡，并停

留一定时间。



肩 鼎

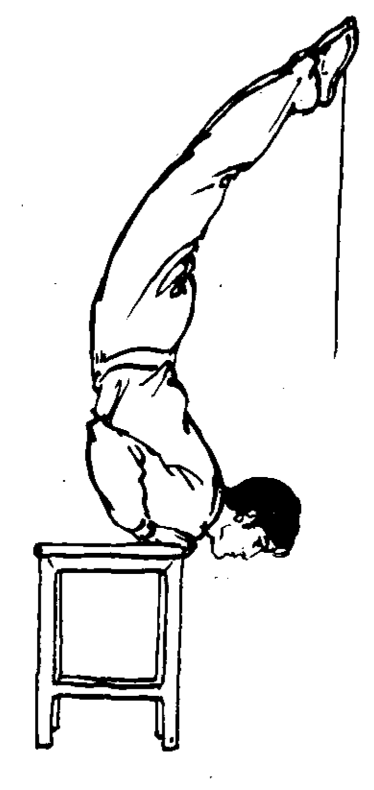
肘鼎 鼎功的一种。两肘支撑，两前臂及手掌贴地，两腿依次上摆（或提臀举腿）成倒立。以头、手维持平衡，并停留一定时间。



肘 鼎

靠鼎 参见“拿鼎”条。

推鼎 鼎功的一种。亦即推倒立。先成拿鼎（倒立）式，然后双臂屈降推撑。一般采用小倒立架、矮杠、小凳、砖头等支撑物独立练习，也可由助手帮扶。参见“拿鼎”条。



推 鼎

肩臂功 基本功之一类。旨在发展肩关节灵活性、协调性和肩臂肌肉力量、速度。主要方法有转肩、压肩、吊肩、磕膀、拿鼎、劈打、单双臂绕环等。

开肩 传统用语。采用搬压吊转，开合抡打等方法提高肩关节的柔韧性和灵活性。旧时拳家曾称肩关节僵硬者为“死肩”，并形容其肩如“铸”，故有“开肩”之谓。

开肩合肩 肩臂练法。两肩同时向前合，称为合肩。两肩同时向后开展，称为开肩。合肩、开肩轮换着做，谓之开肩合肩。要求前合时，两肩只能前够，不可上耸；后开时，头要端正，不可前伸。

六路站状 功法练习，属通背拳。共六种原地上肢练习法。一、乾坤状，二、周天状，三、子午状，四、混元状，五、五行状，六、中和状。乾坤状是运臂活肩的方法练习，主要动作有：飞劈、反劈、悠带、风轮劈、劈搂擢挑、开合手、披身搭挂等。周天状是运身活腰的方法练习，主要动作有：蛟龙出水，双龙搅尾，摇山晃海等。子午状是劲力练习，主要动作有：冷急代还、捋代攒心炮、鹞子翻胸等。混元状是伸肩摇腕的方法练习。五行状即摔、拍、穿、劈、攒五掌练习。摔谓之炸力，拍谓之摧力，穿谓之掤力，劈谓之击力，攒谓之弹力。中和状是万法归一，一气贯通的法则，内含立鹤舒项、应机化掌、如波似浪双进手三个主要动作，可反复练习，连绵不断。

吊肩 活肩方法之一。也称“吊臂”。两手抓握一横杠，身体悬空，肩带肌放松，依靠重力作用使肩韧带被动拉长。

搬肩 肩部柔韧练法。概分三种。①上搬：练者

一臂上举，帮者一手从后抓其肘向后搬振，同时另一手抓其肩向前推顶。②侧搬：练者两臂侧平举，帮者从后握其两手腕平行向后搬振，直至两臂靠拢。③交叉搬：练者一臂上举，另一臂下垂，协助者从后握其两臂同时往后搬抬（上手搬，下手抬），直至两臂斜向交叉。

操肩 武术术语。即活肩。操练肩关节的柔韧性、灵活性。

转肩 肩部柔韧练法之一。有两种练法，一为单臂绕转。肩带肌放松，以腰带臂向前或向后转动，或屈肘做顺逆式转绕。二为双手握棒转肩。阴手握棒于身前上举，经头顶转至身后，再由后翻上转至身前。握距以勉强可翻转为适。也可以绳代棒。

耸肩沉肩 肩臂功练法。两肩同时向上耸起，称为耸肩。两肩同时向下沉，称为沉肩。耸肩、沉肩轮换着做谓之耸肩沉肩。要求头要端正，胸要放松。

耗肩 静力性肩部柔韧练习方法。单手或双手抓握支撑物，臂伸直，沉肩低头塌腰。在一次练习时间内，保持其姿势不变。

活根 通背拳柔韧性练习法。亦称摇根。内容有：摇臂法、摇腕法、摇腰法三种。其意：使身体变得柔中有刚，四肢圆滑、敏捷。

通背功 通背拳肩臂功练法。其内容有：双臂绕环、摇身甩膀、跨步摔掌、点拳弹踢、并步穿掌、跪步拍掌、插步掸手、连环劈掌、捋抱抖带。

抡臂 肩臂功练法。两脚平行开立，或前后站立，一手扶于腰间，另一手向前或向后抡臂；左右交替进行。亦可两臂同时依次抡之，似车轮转动一般。练习时，脚要站稳，肩要放松，抡臂要上擦耳下扫胯成前后立圆，次数逐渐增加，速度要快。

操臂 通背拳臂功基础练习。内容有：单抡捶，双抡捶，单手、双手，单晃掌等。单抡捶，即一臂持拳向前或向后做绕环动作。双抡锤，即两臂持拳做相对立圆绕环动作。单手，即一臂持掌向前或向后做绕环动作。双手，即两臂持掌做相对绕环动作。单晃掌参见“单晃掌”条。

单火轮 宋、元俗语。谓抡动一臂如火轮旋转。《黄花峪》第四折：“我这一对拳剪鞭哩，你看我单火轮。”

拧臂 ①臂部运动方法。亦称“滚臂”。手臂伸直，依靠前臂肌和胸大肌的收缩使手臂内旋拧裹。多用于吞身蓄势。②擒拿手法。单手或双手抓握对方手腕或前臂，以其肩关节为轴向内向后拧转。

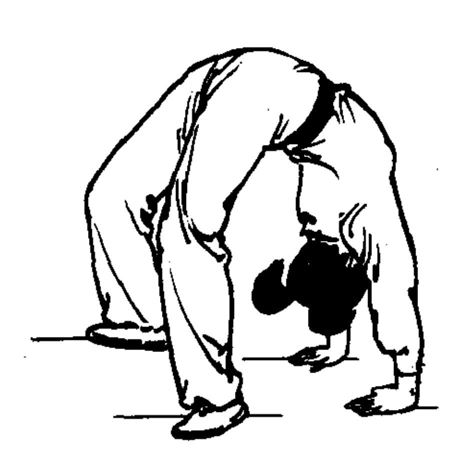
抖腕 腕部运动方法。腕肌充分放松，由内向外快速抖甩。亦为劲法，亮掌、弹掌、崩剑及掷暗器等多用之。

压腕 腕部活动方法。一手横握另一手掌背向折压，或手掌贴于肋侧，手指向上，另一手抓其肘尖向前搬压。旨在增强腕部柔韧性，以利挑掌、亮掌等动作。

旋腕 腕部活动方法。即以手腕作顺、逆式旋绕。旨在活腕、增长腕力。功助刁拿缠擒诸法。

腰功 基本功之一类。旨在发展腰部力量，协调、柔韧、速度、灵敏等素质和腰在身法、技法中运用的能力。主要方法有涮腰、翻腰、下腰、吊腰、甩腰、俯腰、弹腰等。参见“腰功”条。

下腰 腰功练习之一。又名称“下桥”。两脚开立，与肩同宽，两臂伸直上举。腰向后弯，抬头、挺腰、松肩，两手撑地成桥形。动作要求：挺膝、挺髋、腰向上顶。桥弓要大，脚跟不得离地。初练时，先做腰绕环及上体前、后、侧屈等动作，然后再下腰；下腰时，可由同伴托腰保护，下腰后，同伴可缓缓推其膝部，以增加下腰效果。



下　腰

吊腰 腰功练法之一。亦称“控腰”。分三种。①开步站立，两臂后上摆或两手插腰。上体尽量后仰，髋关节前顶，抬头挺胸松腹，并停留一定时间。②取坐式（平台或长凳）。两腿勾压横档或其它重物，上体后仰悬吊。两臂后摆下垂，腹肌放松，并停留一定时间。③开步站立，两臂上举。协助者从正面抱其腰，使之后仰悬吊，并停留一定时间。

前桥 训练柔韧性的基本功之一。又名“双腿前软翻”。是拿顶和下腰连接起来的软翻动作，能充分体现人体的柔韧。动作要求高而舒展。做法是倒立下腰，两腿伸直，两脚尽量靠近手落地；顶肩、推手、挑胸、顶髋起立。

后桥 训练柔韧性的基本功之一。又名：双腿后软翻”。与前桥相对，向后翻转的软翻动作。做法是向后下腰；两手撑地的同时双脚蹬离地面，向后拉肩、挑胸、顶髋经倒立双腿落地。

前俯腰 俗称“拔筋”。腰功练习之一。两腿伸直并立，上体前俯，两手触地或头面贴腿，以拉长腰部前俯的柔韧和拉长膝后韧带。运动方法是：两脚并立，两手手指交叉，两臂伸直上举，手心朝上，上体前俯，两手尽量贴地；两手松开，抱住两脚跟腱部位，逐渐使胸、面贴近腿部。



前俯腰

操腰 传统练功术语。亦称“活腰”。即操练腰部(腰椎、腰带肌)功力，包括柔韧、协调、力量等素质，和在套路演练、攻防较斗中变化运用的能力。参见“腰功”条。

活腰 传统练功术语。参见“操腰”条。

转腰 腰功练法之一。开步站立，两臂屈肘或伸直抬平，以臂带动腰身来回（左右）转动。两脚踏实，速度由慢渐快，幅度由小及大。

揉腰 腰功练法之一。方法有二：①两腿开立，腰肌放松，上体以腰为轴向不同方向拧转、俯仰、旋侧。动作宜缓慢连贯。②躺于垫上，周身放松，由助手将其腰身向不同方向搬推、翻扯、揉搓。使腰带肌被动拉长而协调柔顺。

甩腰 腰功练习方法之一。两脚开步站立，两臂上举。然后以腰、髋关节为轴，上体做前后屈和甩腰动作，两臂同时甩动，两腿伸直。前后甩腰要快速，动作紧凑而有弹性。



甩腰

涮腰 腰功练习之一。两臂与上体向左或向右划圆，带动腰部转动称涮腰。运动方法是：两脚开立，略宽于肩，两臂自然下垂。以髋关节为轴，上体前俯，两臂向左前下方伸出。随之向前、向右、向后、向左翻转绕环。尽量增大绕环幅度，以使腰部涮动增大。练习时：上体先做向前、向后、向左、向右侧屈的动作，然后再做涮腰动作；速度由慢到快，次数逐渐增多。左右方向交替进行。



涮腰

翻腰 腰功练法之一。有二式：①原地翻腰。两脚开立。上体向一侧拧转并下俯，同侧腿屈膝，两手后摆，腰部拧紧。继之蹬腿展髋翻腰，以腰带臂向对侧立圆轮转，直至腰身拧紧。如是左右翻转。两臂须放松，腰部拧绽滚带。②插步翻腰。向左或右作插步双摆掌，继之抡臂挺髋翻腰，以腰带臂作立圆轮转，直至腰部拧紧。练习中，既可向同一方连续翻腰，亦可左右交替。

弹腰 腰功练法之一。亦称“撢腰”。两人接手为桥，练者以腰抵臂仰躺其上。双脚离地，两臂后摆，头后仰，全身放松。而后协助者抬臂快速颠弹。也可一人从侧面抱其腰，快速提抖。

腿功 武术基本功的一部分。内容包括发展下肢柔韧、力量、速度、控制能力与基本腿法的各种练习。练法主要有压、搬、撕、控、耗、扫、劈、踢、弹、踢桩等。

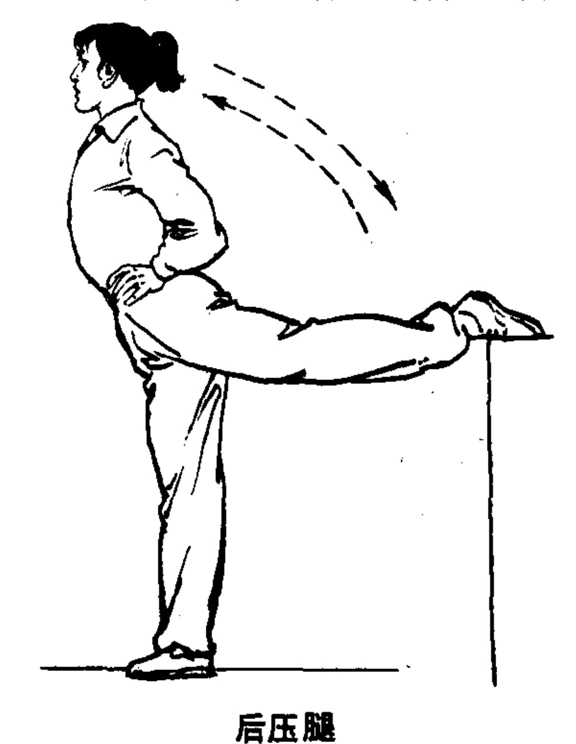
压腿 腿部柔韧性练习方法之一。用以拉长腿部肌肉和韧带，加大髋关节的活动范围，提高腿部柔韧性。压腿方法有：正压腿、侧压腿、后压腿、斜压腿四种。另依被压腿放置的高低不同，分为低压腿、中压腿、高压腿三种。

正压腿 压腿方法之一。一腿直立，另一腿放置肋木上，勾脚尖，两手扶按膝上；直膝、立腰、收髋、屈体向前、向下做压振动作，逐渐加大振幅。

侧压腿 压腿方法之一。侧对肋木或一物体；一

腿直立，另一腿，脚跟搁在肋木上，脚尖勾起，踝关节紧屈，两腿伸直，立腰、开髋，上体向侧压振，逐渐加大振幅，使头侧、耳能触及脚尖。练习时，左右交替，由低渐高。

后压腿　压腿方法之一。亦称“反压腿”。背对肋木或一定高度的物体并步站立，一腿支撑，另一腿抬起，脚背搁在肋木上，脚面绷直，上体后屈并做压振动作，逐渐加大振幅。练习时，左右交替，由低渐高。



后压腿

搬靴　腿部柔韧性练习方法之一。用以拉长腿部肌肉和韧带。其内容有吻靴、抱靴、卧靴、端靴、蹬靴五种。

吻靴　压腿方法之一。一腿屈微蹲，另一腿直膝前伸，勾脚尖，两手搬握脚掌，挺胸，塌腰，屈体向前、向下做振压动作，逐渐加大振幅，使唇触及脚尖。练习时左右交替。

抱靴　压腿方法之一。一腿直立支撑，另一腿屈膝提起；一手抱膝，另一手抱脚，成独立式；挺胸、塌腰使膝部向上贴至胸部。用以练习腿部柔韧性和平衡能力。

耗腿　静力性柔韧练习方法。单腿站立，另一腿以腿跟架于高出水平面的支撑物上。脚尖勾起，膝盖挺直，肌肉放松，身体正向或侧向站直。在一次练习时间内，保持其姿势不变。

搬腿　腿部柔韧性练习方法。又名撕腿。用以增进腿部的柔韧性，加大髋关节的活动幅度，提高腿部上举力量。搬腿方法有：正搬腿、侧搬腿、后搬腿、斜搬腿、横搬腿五种。一般在同伴的帮助下完成。

控腿　腿部静力性练习方法。用以提高腿部肌肉的控制能力。其方法有：前控腿、侧控腿、后控腿、斜控腿四种。又依被控腿放置的高低不同，又分低控腿、中控腿、高控腿三种。

侧控腿　控腿方法之一。一腿直立支撑，另一腿屈膝或直膝抬起，向上举至最高点，并控制一定时间。

倒步　古代腿功用语。指接近竖叉的高压耗腿。毕坤《浑元剑经外篇》注：“用柳木杆子埋住。常将一腿直立柱根，一腿依杆直立。左右换用。每四刻以一时为度，每（天炼）三次。炼至一年，腿自伸屈如手。其力灵活，持准如手。”

反翘　少林拳腿功。上体前俯，两手扶一物；一脚支持，另一腿伸直后抬，脚面绷平，脚高过腰。

悬搬　少林拳腿功。练习独立平衡能力的方法。一腿直立支撑，另一腿屈膝向前抬起；同侧手臂环膝抱住膝关节两端腿外侧，另一手抓握住脚外侧。

睡搬　少林拳腿功。柔韧性练习方法。一腿屈膝全蹲，另一腿向前伸出，膝关节伸直，脚尖勾回，脚跟着地；与前脚同侧手插腰，另一手抓握前脚脚掌，上体随之拧转至头侧对前脚尖；然后，上体保持拧转状向前下压，形似侧睡搬脚。

蹲搬　少林拳腿功。练习下肢柔韧性的方法。一腿屈膝全蹲；另一腿向前伸出，膝关节伸直，脚尖勾回，脚跟着地；两手抱握前脚脚掌；上体挺直向前俯压。

压胯　髋关节柔韧练法之一。分腿跪撑，或屈膝分腿俯卧，由助手按其两胯向下振压。

搬胯　髋关节柔韧练法之一。仰躺于垫上，屈膝分开，由助手按其两膝向下振压。

搬压　柔韧练习方法之一。单手或双手搬压练者之臂、腿，以拉长肌肉和关节韧带，增加其柔韧性与灵活性。如搬腿，搬胯，搬肩。

踢腿　动力性柔韧练习方法。俗称“溜腿”。一腿直立，另一腿以髋关节为轴，依靠大腿肌群和髂腰肌的收缩与协调配合而踢起。踢法有正踢、侧踢、斜踢、倒踢、外摆、里合。另有快踢、慢踢、原地（扶物）踢、进步踢、单一踢、交替踢等练习形式。

劈叉　腿功练法之一。亦称劈腿。泛指两腿左右或前后分开成一字形的动作及练习。用以拉长腿部肌肉和韧带，加大髋关节的活动范围。分为：竖叉、横叉、俯叉、卧叉、摔叉诸种。

一字腿　即劈腿成一字形。也叫“单叉”。分横叉与竖叉。竖叉也叫前后劈腿，两腿前后分开成一字形贴地。横叉也叫横劈腿，两腿左右分开成一字形贴地。

双叉　少林拳腿功用语。即“横叉”。参见“横叉”条。

竖叉　劈叉方法之一。俗称前后劈腿。两手左右扶地或两臂侧举，两腿前后分开成直线。前腿腿部后侧及脚跟着地，后腿腿部前侧及脚内侧着地。

横叉　劈叉方法之一。俗称左右劈腿。两手在体

前扶地或两臂侧平举，两腿左右分开成一直线，脚内侧着地，其作用主要是加大髋关节的活动幅度，增进腿部的柔韧性。



横 叉

撕叉 又名“横劈腿”、“左右劈腿”、“横叉”。参见“横叉”条。

悬步 古代柔韧锻炼法。指以劈半横叉式睡觉。毕坤《浑元剑经外篇》注：“悬步，睡中工夫。左腿横平着地，胻直而开，右折，头枕右足尖。后半夜，右腿平着地如之。照炼三年，其力筋永不抽回也”。

跌叉 练习跌仆与柔韧性的基本功。又名“摔叉”，“跳叉”。动作做法是跳起腾空后，两腿前后摆起成劈叉，保持空中姿势落地。



跌 叉

摔叉 参见“跌叉”条。

滚叉 练习柔韧性的基本功之一。保持竖叉姿势身体向侧滚动的动作。做法是左腿在前劈叉，上体前倾手扶脚，左手向左腿内前伸，上体左倒滚动一周还原。要求滚动快，上体与腿贴近。

紫金冠滚叉 练习柔韧性的基本功之一。竖劈腿，上体后倒，抬头挺胸，两手扶后腿脚踝，身体向侧滚动一周。

桩功 基本功之一类。用于锻炼腿部力量和步型之稳固。主要有马步桩和虚步桩。参见“桩功”条。

坐桩 醉拳桩功之一。两足开立，足尖微内扣，宽约本人身高的二分之一，屈膝下蹲，髋关节高于膝，两手胸前圆抱，手心向里，手指相对，目平视，两足跟离地。因此桩形如“四平马桩”，但足跟悬离地面，故又名“提足四平马桩”。见《醉拳》。

虎坐桩 八卦掌桩法术语。以反八字步型进行的静止性桩功练习。参见“八字步”条。

立桩 醉拳桩功之一。邵善康《醉拳》解此桩式为“两足开立，宽与肩同，足尖略内扣，两手叉腰，两足跟离地，以足掌着地”。因此桩要求足跟悬离地面，故又名“提足立桩”。

站桩 ①武术桩功之一类。亦名“静桩”，俗称“蹲桩”。采用静止体势调运气血，锻炼下盘功力。主要桩式有马步桩、虚步桩、丁步桩、三角桩、浑元桩、三体式等。②指站立姿势。四川多称之。③对操方法。一人做桩，让对方练招。当桩者称“站桩”。④气功功法。即站桩功。

摆桩 醉拳桩功之一。属于动桩。邵善康《醉拳》解此桩式为“两足开立，足尖微内扣，宽约为本人身高的二分之一；屈膝下蹲，髋关节高于膝；目平视，两足跟离地，两手叉腰或胸前圆抱，上体前俯后仰，来回摆动。”因其是前后俯仰摆动，又称“前后摆桩”。

静桩 参见“站桩”条。

蹲桩 参见“站桩”条。

混元桩 桩功之一。同马步相似。其式：两腿开立与肩同宽，屈膝微蹲，两臂下垂两手至膝关节处，手心相对，身体稍前倾，头、膝、脚成一垂直线，舌卷抵于上颚，闭目休意，徐徐呼吸。每日两次，每次静站二至三分钟。其意：增强腿部力量，周身气血活畅。

安桩 指两人相搏时的基本站立姿势。也称“摆阵”。安桩一般是侧身站立，两手护头身，两脚前后站立。此式便于出击，亦便于移动，及起腿。《三十六灵方》载：“安桩如摆阵，以实者作虚，就意虚实，桩要有埋伏，有藏躲功，进退有，左右有，上下有，单边为势，以肩尖为主，等安桩之时，不可举手乱行”。

地盆 步型。南拳术语。即马步。其做法有三。①两足开立如八字形，两腿下蹲成水平称八字地盆；②两足成一字形，称一字地盆；③两足脚尖向前称‖字地盆。

日字地盆 步型练功方法。又名川字地盆。其法同八字相似，即两脚尖内收，但两膝向前作跪式，后脚跟提起，两脚前脚掌着地。此法有练脚掌之意。

扎马 步型练功方法。泛指静止性桩法练习。如定步练习子午马、三角马、二字马、丁八马等。

八卦桩 八卦掌基本桩式。亦称"转掌式"。两脚错步站立，前脚掌微内扣；屈膝下蹲；两臂随上体向前脚一侧拧转，与前脚同侧之臂高与肩齐，另一臂屈肘环置其下；两掌均内旋成手心向外，食指上挑（见图）。八卦桩要求头向上顶，颈项竖直，沉肩坠肘，塌腕，畅胸，实腹，转腰，溜臀，裹胯，扣膝，十趾抓地。八卦桩的练习方法，分为重心落于两脚中间和偏于后脚两种。

开合桩 太极拳基本练法。在无极桩基础上，两腿慢慢伸直，两手臂慢慢向外分开至肩宽时，随两腿慢慢屈膝微蹲再向内收合成无极桩式。要求上体正直，勿挺腹凸臀。开时小腹鼓起吸气，合时小腹内收呼气，勿憋气，呼吸要深、长、细、匀、缓。

无极桩 太极拳基本练法。两脚开立同肩宽，两膝微屈，重心落于两腿之间；两臂微屈前举于胸前，手指自然张开，指尖相对(约距20厘米)，如抱球状；眼看前下方。要求体直头正，下颏微收，沉肩垂肘，松腰敛臀，精神集中，意守丹田，呼吸自然。

子午桩 武术步型。①少林拳桩步。即半马步。《少林宗法·技击术释名》："身稍蹬(蹲)下，两足分开，如长丁式，称子午桩"。②形意拳桩步。即"三体式"。姜容樵《形意母拳》："右足顺步、右足尖向正前方，左足斜横，左足尖向左前方，两足距离二尺四、五寸，亦要随乎人之高矮，成子午桩步"。

箭桩 苗拳桩步。两脚前后开立；前腿屈膝下蹲至大腿与小腿成直角，膝盖与脚尖垂直，脚尖微内扣；后腿微屈膝，脚尖内扣；挺胸收腹，眼向前看。

藏山桩 苗拳桩步。两脚前后开立，相距约一尺六寸；臀部后落；两腿屈膝半蹲；两胯夹紧；两脚掌均着地支撑；重心在两腿间后三分之一处；挺胸收腹，眼向前看。

三才式 形意拳桩式，即"三体式"。姜容樵《形意母拳》："三才式，俗名桩法，又名三体式"。参见"三体式"条。

三体式 形意拳基本桩式，亦称"子午桩"、"三才桩"。两脚错步站立成顺势；两腿屈膝下蹲，前膝垂线不过足跟，后膝垂线不过脚尖；前手高与胸齐，掌心斜向前下；后手置于脐前，掌心向下；眼向前看。三体式要求顶头竖项、松肩坠肘塌腕、含胸拔背、立腰实腹敛臀、缩胯屈膝、脚趾抓地。见图。



三体式

丹田功 站式内功锻炼法，属心意拳基本功。是一种培育丹田之气，提高以丹田之气发动肢体运动能力的锻炼方法。丹田功包括：竖丹田、搂丹田、坐丹田、闸丹田、开丹田、逞丹田、养丹田。丹田功均以开步站立，静守丹田为预备式。练习中要求心与意合，意与气合，气与力合。以气息的流转引动肢体运动，或说肢体随气息的运转而运动。

四平桩 武术桩功之一。全称"四平马步桩"。两脚开立，略比肩宽，屈膝蹲平。两臂环抱于胸前，掌心向外。提顶竖项，沉肩挺胸，紧背塌腰。目注两手。要求以意领气，气沉丹田。

夹马式 八卦掌桩式。两脚开立，与肩同宽，两脚掌平行，脚尖均向前；两腿屈膝下蹲，两膝内合接近靠拢；两臂平举于胸前，两手与肩同宽；肘微屈；塌腕成掌心向前，手指向上；眼向前看。练习此式时，要注意头微上顶，松肩空胸，溜臀提肛，十趾抓地等要求。

走马生 桩功练法。系将八种主要步型：子午马、四平马、拐马、偷马、缠丝马、跪马、骑龙马、吊马连贯或穿插起来，进行踢腿与坐马，拧腰打膊与吐气发声等配合练习。要求进退闪转自如，变换迅速，以达到步法稳健、身法灵捷的目的。此法不仅初学者必须学习，且训练有素者仍需坚持操练。

动桩 参见"行桩"条。

活桩 参见"行桩"条。

行桩 ①武术桩功之一类。又称"动桩"、"活桩"。根据拳种特点选用其基本体势习练身手。均为活步，取左右势。如通背六路行桩、落地梅花桩。②八卦掌用语。指上体和两臂没有动作变化的绕圆走转练习。

趾功 武术术语。即脚趾功夫。在传统武术训练中，此功占据重要位置。欲要身法活便，步法轻固，

均需趾功作保证。

太极气功十三桩 太极拳练功法。是由十三个基本桩式组成，即浑元桩、川字桩、推山桩、抱球桩、按球桩、大字桩、撑字桩、托按桩（左式）、托按桩（右式）、提抱桩、天字桩、山字桩、插肋桩。

五势梅花桩 梅花拳系基本桩法，参见“梅花拳”条。

通臂十二桩 五行通臂拳之基础拳势，又称“十二根子”。名曰纺车势、游荡锤势、摔掌势、拍掌势、穿掌势、砸钉势、引手势、撞掌势、中拳势、伸肩势、拧钻势等。练时要求拔顶抗项，松肩顺臂；胸如挖洞，合裆护肾；十趾抓地，双膝内扣；意气贯通，内外合一。

组织机构

武学 我国古代专为培养武备人材而设置的学校。始建于北宋庆历三年（1043年），不久即废，至南宋绍兴年间又重新设立。学校设有讲授兵书和古今战守三宜的博士官，学员以《武经七书》为主要教材，并学习骑射等武技。元朝废止。明朝自洪武二十年(1387)开设，直至明末一直存在，有京卫武学，有各卫武学，以后又令各府、州、县学皆增设武学生员。所收学生主要是承袭武职的军官子弟，还有在职军官规定讲读《武经七书》，并学习骑射等武技。凡承袭子弟必须经考试合格方可袭职，如连续三年考不合格者，取消其承袭资格，送至军营操练，另选子弟袭职。清代重武举选材，武学制度寝废。

弓箭社 北宋边地人民的自卫武装组织。北宋河朔西路，辽与西夏时时侵扰，边军废弛，不能抵御。于是民间自动组织弓箭社，户出一人，自相推举众人钦佩的人为社头、社副、录事，谓之头目，皆勇武能战之人。熙宁间废罢，但民间仍自动保留。

英略社 宋代民间武术社团。以习练拳棒为主。南宋周密《武林旧事·社会》："二月八日为桐川张王生辰，震山行宫朝拜极盛，百戏竞集。如绯绿社(杂剧)、齐云社（蹴毬）……英略社(使棒)。"一般社有社约，为社友共同遵守，并推武艺高深者为教头，教练武艺。

锦标社 宋、元时民间群众组织，赛射弓弩的社团。《武林旧事·社会》："锦标社；射弩。"《水浒传》第六十一回："拿着一张川弩，只用三枝短箭，郊外落生，并不放空，箭到物落，……若赛锦标社，那里利物管取都是他的。"《都城纪胜》有"川弩射弓社"，《梦粱录·社会》有"射弓踏弩社"，都是同一性质的组织。

校署 元朝专职管理国家摔跤选手的机构。《元史·仁宗纪三》："延祐六年六月戊申，置校署，以角抵者隶之。"有人认为，归校署所管辖的摔跤手，不是中原传统的相扑者，而是蒙古民族承袭北方少数民族而来的"巴邻勒都"，即蒙古式摔跤。说见金启踪《中国式摔跤源出契丹、蒙古考》。

善扑营 清代皇家专司摔跤、射箭、骗马等技艺的军营。顺治初年曾设善扑侍卫，无定额，由满、蒙等族的摔跤能手充任，有专门官吏主管。《清史稿·圣祖本纪》载，康熙八年（1669)，康熙选年少有力者习扑击之戏，伺机擒杀权臣鳌拜，由此创立善扑营制度。善扑营设统领大臣，一般从都统、统领等武职中特简，无定员。下设左右翼各3人，负责统辖营众，有笔帖式6人，掌章奏文移事务。此外设教习24人，分任选练营众和教习技艺之责；设"档子人"8人，专门负责组织比试和表演；设拜唐阿54人，协助翼长与笔帖式处理内外营务。营众常额为300人，其中善扑200名，专门演练摔跤；勇射、骗马各50名，分别演练拉弓射箭和马术。全营约400人左右。善扑营的摔跤手按技术分为9级，教练按技术分为5级。每年腊月由高级官吏主持升级比赛。比赛不分体重，无时间限制，一跤分胜负，若时间过长还未分胜负，双方均被淘汰。能摔败所有同级人者，即可升级。成绩优异者，可擢任蓝翎侍卫。比赛时，摔跤手上穿不易抓握的硬厚"褡裢"(摔跤衣)，下着长裤，系腰带。比赛用的摔跤场是特制的，场内先挖一个3尺深的坑、坑底放一层干树枝，上置沾了桐油的木刨花，再铺一层黄土和沙土，最上边铺一层地毯。善扑营平时训练很严。凡遇皇帝宴请蒙古王公及其他重大活动时，营众要表演技艺；皇帝主持武进士"殿试"，善扑营提供考场的服务人员；皇帝出巡，与护军等随班护卫。善扑营与民间摔跤活动多有联系。辛亥革命后，善扑营关闭，营众流散各地，有的成了摔跤教师，有的成了街头艺人。

善扑处 清代使宿卫之士与善扑营营众练习摔跤、骗马、勇射等武技的场所，亦指管理善扑的机构。《皇朝通典·职官典》："善扑处，武备院及谙达侍卫无定品。"参见"善扑营"条。

杆子库 清同治皇帝设置于宫中的武术场。因注重练习大杆子，故名。河北省东光县王书本曾被聘入任教。从学者中亦有民间子弟。名拳师王义本、庞万春等均卒业此中。光绪后，杆子库不再传习武术。

义和拳 清朝乾隆年间出现的，以一定的政治信仰为标准，汇集不同师承、不同拳种的传习者组成的团体。义和拳一名最早见载于乾隆三十九年(1774年)觉罗巴延三奏折。其折云："惟是（王伦）此等奸民，俱由白莲邪教而起，又诡名义合拳，……传授咒语拳棒"。义和拳的诵咒，是念诵白莲教的八字真言——"真空家乡，无生父母"。念诵时，采取"盘坐，两手抱胸"的姿式，每天"早念二十七，午念五十四，晚念八十一遍"。义和拳众传习的武技，先后包括红拳、八卦拳、六躺拳、阴阳拳、少林拳、梅花拳，以及金钟罩术（即铁布衫）等。发展到义和团运动前期，几乎包罗了各种民间流行的拳技功法。但是，在义和拳萌发的百余年中，汇集其中的拳种始终是沿着自身的技术体系发展，没有出现过一个自成体系的"义和拳"拳种。至于有人把义和拳众所习的武技称为"义和拳"，其原因仅是因为该拳术传习者是义和拳这一团体中的成员，而不是拳技本身发生了什么变化。

大刀会 以贫苦农民和破产手工业者为骨干的清末民间秘密结社。以其成员携带大刀等器械而得名。

这个社团在清代主要流传于华北等地。原以地主和富裕农民，以及为地主守户防院者为主体。其目的是“捍卫乡间，缉治盗匪”。随着组织发展，大批游民和贫苦农民加入。他们与当地基督教侵略势力间的矛盾，酿成了反教会斗争，使大刀会成为义和团运动的先驱组织之一。大刀会众除了练习大刀外，还有练习金钟罩术者。

刀客 清末陕西民间秘密组织。相传创立于1855年（咸丰五年）以前。成员崇尚习武，经常佩带“关山刀子”（长约三尺，宽约二寸），故称“刀客”。参加者多为破产农民、城市劳动者和游民，成份较复杂，多从事贩运私盐、私茶、聚赌、剽掠或给商家保镖，江湖流氓习气很浓。但辛亥革命时期，不少人接受同盟会领导，参加武装起义，成为陕西光复会的重要力量。后来流为军阀爪牙。在西北诸省，“刀客”是凶悍之徒的代称，至今民间口语中犹存。

镖局 旧时专门保护行商以及富商大贾、达官贵人的财物和人身安全的一种民间机构。镖局的主办人称为镖头或局主，镖头常是武艺高强，交游广阔，在社会上颇有名气的武师。镖局负责保镖的人叫镖师或镖客。镖师都要经过镖主“对招”，合格方可入选。

白蜡杆会 民间走会中持白蜡杆进行表演。《都门琐记》：“白蜡杆者，矛也，以白木为柄，光滑如蜡，故名。会各数十人，人持一杆，至场赛技，尽诸击刺之法，分合变化，数百杆如一杆，忽左忽右，观者目追瞬之而不能及。”

民间拳社 古时人民自愿结合起来练武的组织，叫做“社”。自近代起始称“拳社”。社有“社约”，为社友共同遵守。并聘请武艺精深和武德高尚的人任教师（或称教头），教练武艺。宋代见于记载的有：弓箭社、棍子社、踏弩社、角抵社、英略（使棒）社等。宋、明两代，亦有一些官僚、仕绅倡导这种组织，将“社”纳入官府控制，以御外患，消内忧。“在城者分为四社，乡镇每镇立一社，村庄相近者，或三、五村立一社，听从其便。择宽大庙宇一所，为讲习韬略处；择空闲平地一段，为演习弓箭处。在城四社各聘善射者一人为社长，武艺超群者二人为社副，善书者二人为社录，村镇亦然，不论军民士商，愿入者听。”（《弓箭社课社法》）。近代拳社甚多，著名的有北方的“中华武士会”和南方的“精武体育会”。现代拳社已遍及城乡。

拳社 参见“民间拳社”条。

武棚 民间拳社的一种称谓。四川一带多称职业拳师设场授徒之所为“武棚”。

中央国术馆 官方武术机构。1928年由南京“国术研究馆”改组而成。馆址设在南京西华门头条巷。馆长张之江。副馆长先后有李景林、张宪、钮永键、张树声、陈泮岭。该馆经费主要由国民政府拨给，并通过募集解决临时用项。南洋华侨陈嘉庚、胡文虎、胡文豹等曾两次捐资作为该馆基金。该馆以提倡武术、增进全民健康为宗旨。主要工作包括：研究中国武术与体育、教授中国武术与体育、编著武术书刊、管理全国武术事宜。该馆下设三处一室。其中，教务处主管教学和研究事务；编审处主管出版周刊、审定教材、编著武术图书等；总务处管理文牍、经理及后勤事务；参议室延聘社会名流，在国术馆外围起襄赞作用。该馆曾开设“初级国术训练班”、“传习所”、“师资训练班”、“教授班”、“研究班”等学制，培养武术专门人材。其教学内容分学科、术科两类。术科包括：弹腿、查拳、太极拳、形意拳、八卦掌、八极拳、戳脚、劈挂、通臂拳、螳螂拳等诸多拳种和刀、枪、剑、棍、大杆等多种器械，以及长兵、短兵、散打、摔跤、拳击等搏斗性竞技项目。学科包括：党义、国文、国术源流、生理卫生、解剖等。

南京中央国术馆曾于1928年和1933年举办了两届“国术国考”（即“全国国术考试”），为武术步入现代体育竞赛进行粗浅尝试，对武术“套路运动比赛”和“对抗竞技比赛”的方法进行了探索；于1929年和1930年派员赴日本，考察日本武技并学习柔道和剑道；于1933年组团赴两广、香港、福建表演宣传武术；于1935至1936年间组团出访菲律宾、新加坡、马来西亚等南洋岛国表演宣传武术；于1936年选派名手随“中华赴欧考察团”赴德国，在第11届奥运会上表演宣传中国武术。

日寇侵华时，该馆以“图强御侮、强种救国”为口号，坚持南迁办学。1937年迁长沙杜家山中学，又经桂林过越南迁至昆明拓东路湖北公所，后又迁至重庆北培复课。1946年抗日战争胜利，该馆迁回南京廖家巷。1948年由于经费缺乏而闭馆。南京中央国术馆兴办的20年间，聘请不同拳种流派的一些武术名家入馆执教、整理研究武术，培养造就了一批武术人材，对武术的继承和发展起了一定的作用。参见“张之江”条。

国际武术联合会筹备委员会 国际武术组织。1985年8月在陕西西安举行武术国际邀请赛期间，比利时、加拿大、菲律宾、法国、英国、香港、意大利、日本、摩洛哥、澳门、墨西哥、波兰、新加坡、西班牙、泰国、美国和中国等17个国家和地区的代表举行会议，成立了国际武术联合筹备委员会。会上推举中国、英国、意大利、日本、新加坡担任筹备委员，徐才任国际武术联合会筹备委员会主席。与会其他国家或地区

的武术组织作为联络员。国际武术联合会筹备委员会基本任务是：推动各个国家和地区武术团体的联合和统一，促进国际武术运动的发展，为正式成立国际武术联合会而进行工作。1986年10月，国际武术联合会筹备委员会在天津举行第二次会议，确定今后的七项工作任务：①积极推动和促进各国和地区武术组织的团结与合作；②国际武术比赛将继续以比赛和表演相结合的形式进行；竞赛项目暂定为长拳、南拳、太极拳，刀术、剑术、棍术、枪术等。其他各项拳术和器械均可作为表演项目；③为使比赛项目达到规范化的要求，委托中国武协继续编制统一的文字与录像的武术教材，并着手编写统一的中、英文对照的武术术语手册；④委托中国武协于1987年举办一期国际武术裁判员训练班；⑤召开一次国际武联筹委会扩大会议，商讨1988年举行国际武术比赛和正式成立国际武术联合会等有关事宜；⑥积极推动亚洲武术联合会成立；⑦积极准备出版一份国际武联的《工作通讯》，交流信息，推动工作。

亚洲武术联合会　国际武术组织。亚洲武术联合会于1987年9月25日在日本横滨市正式成立。中国武术协会主席徐才当选为亚洲武术联合会主席，日本武术太极拳联盟专务理事村冈久平和香港武术联合会主席霍震寰为副主席。大会通过了《亚洲武术联合会章程》。章程规定，亚洲武术联合会正式工作语言为汉语和英语，亚洲武术锦标赛每两年举行一次。根据章程规定，亚洲武术联合会办公地设在北京。大会还通过了《呼吁把武术列为第11届亚洲运动会比赛项目的特别决议》。

欧洲武术协会　国际武术组织。1985年11月16日，欧洲八个国家武术团体的负责人在意大利的波伦亚城集会，宣告欧洲武术协会成立。欧洲武术协会是在西安国际武术联合会筹备委员会成立后，由意大利武术协会倡议成立的。参加者有英国武术协会，法国空手道协会中国武术功夫部、西班牙武术协会、比利时武术协会、瑞典武术协会、挪威武术协会、意大利武术协会和荷兰武术工作者。为成立欧洲武术协会的波伦亚会议进行了一天，会上通过了协会章程，选举英国人史密斯担任首届主席。

中国武术协会　中国武术的全国性群众组织，是中华全国体育总会领导下的单项运动协会之一。于1956年成立。协会下设教练委员会、裁判委员会、科研委员会。各地设有武术协会分会。任务是：团结全国武术工作者继承、发掘、研究整理武术遗产，广泛推动群众性武术运动，不断提高技术水平，开展科研活动，宣传武术运动知识，协助国家体育部门研究审定武术项目的比赛和表演规则，组织全国性武术比赛，选拔优秀运动员，审查考核等级教练员、裁判员，开展国际武术交流活动和友好往来。

中国武术研究院　国家武术机构。全称“中华人民共和国体育运动委员会武术研究院”。亦称“国家体委武术研究院”。1986年3月31日，在北京成立。武术研究院是国家体委直接领导的司局级机构，它的主要任务是对武术的历史、理论、技术和有关方针政策进行研究，培养和训练武术骨干队伍，为国内武术运动的发展和把武术推向世界服务。武术研究院院长由中国武术协会主席徐才兼任，副院长由蔡龙云教授担任。该院下设办公室、教学研究室、理论研究室、资料研究室、气功研究室、总务办公室。1987年9月20日，根据国家体委《关于国家体委武术工作管理体制问题的通知》，“将国家体委训练竞赛四司武术处、中国武术协会、国家体委武术研究院合并为‘三合一’的管理体制，统一管理国内武术工作和对外推广工作。训练竞赛四司武术处人员全部转并到武术研究院，纳入武术研究院的事业编制。武术研究院内部增设训练竞赛处和秘书处两个处级机构，原总务办公室名称改为总务处”。

中国武术学会　武术学术机构。即中国体育科学学会武术学会。1987年6月25日在北京成立。中国武术学会是经国家体委和中国体育科学学会批准的武术科学研究工作者的学术性群众团体。其宗旨是：团结组织广大专业和业余从事武术科学研究工作者，为促进与繁荣武术科研事业，促进武术科技人才的成长与提高，加速武术事业的发展。中国武术学会的方针、任务是：提倡辩证唯物主义和历史唯物主义，坚持百家争鸣，倡导科学道德和优良学风。开展学术交流，活跃学术思想，提高学科水平，组织定期的学术研讨活动，普及武术知识，传播与推广武术科研成果与经验。本届武术学会设常委17人，委员91人。徐才任主任委员，蔡龙云、刘秀政、张文广任副主任委员。武术学会办公地点设在国家体委武术研究院。

武术辅导站　中华人民共和国成立后，在各城市建立的群众业余传习武术的组织。大多是由体育部门、地方工会、武术协会、体育场或公园管理处等单位协助群众所组织。有综合与单项之分。多为义务辅导，也有收少量活动费者。

中央国立体育传习所　1933年秋，由中央国术馆创办。校长下设事务处、教务处。1934年改为中央国术体育专科学校，除设教务、事务两处外，另设有训育一处，及国术体育军训三部。教授科目以武术为主。开设的课程有国术、体育、舞蹈、运动学等。该校于1946年迁至天津。

国立国术体育专科学校 1933年创办于南京。校长由中央国术馆馆长张之江兼任。抗战期间先后迁至长沙、桂林、昆明、四川北碚，并更名为“国立国术体育师范专科学校”。增设五年制专科。抗战胜利后迁校至天津，直到解放初期。

北平体育研究社 民间武术研究机构。民国初年由太极拳家许禹生邀集北京武术界人士创立。该社的宗旨是：普及武术运动，研究武术理论和拳史，培养武术人材，达到强民报国的目的。社址设在北平西四北。

北平国术馆 1929年12月1日成立。馆址设在北平西单西斜街。许禹生任副馆长。该馆设立有“高级研究部”、“普通研究班”、“专修班”、“民众练习班”。主要工作包括：培养武术师资、审定武术教材、传习各种拳术和器械、研究武术理论等。“9．18事变”后，该馆增设“刀术速成班”传授大刀术。该馆出版有月刊《体育》杂志。

国强武术社 原北平民间武术社馆。社长刘振铎。专门教授通背拳。馆址设在原北平东四十条68号。

四民武术社 原北平民间武术社馆。形意拳家耿继善于1900年前夕创设。社址在原北平地安门西火神庙。教学内容以形意拳、八卦掌、太极拳系拳械为主。耿之弟子邓云峰和再传弟子吴子真相继接办，开展教务。吴逝世后，该社停办。该社历时70余年的教学活动中，培养了大批武术人材，为北京民间武术的普及做出了贡献。

通背社 原北京民间武术社馆。社长刘子川。专门传授通背拳。社址设在原北平珠市口26号。

中国武术社 原北京民间武术社馆。社长武田熙（日本旅华侨民）。以研究软硬功夫为务。实行会员制度。社址设在原北平西堂子胡同16号。

中国通背拳研究社 原北京民间武术社馆。1938年2月成立。社长贺振芳。专门传授通背拳。该社设有初级、中级、高级班。社址设在原北平西河沿201号。

北平体育讲习所 原北平体育研究所于1916年开办的武术教学机构。所址设在原北平西单西斜街。招收本市大、中学校体育教员。以培养武术教师为目的。该所除主办人许禹生亲自授课外，还聘请吴鉴泉、杨少候、杨澄甫、孙禄堂、刘恩绶、张忠之、佟连吉、纪子修、刘彩臣等人前往讲授。

河北省国术馆 1928年后成立于河北天津。馆址在天津市中山公园后。许关州任馆长，高仙云任副馆长。教授各种拳术、器械。另设有国术源流、历史等科目。

天津市国术馆 1928年后在天津成立。馆址在天津市河北大王庙。张廷锷任馆长，王毅夫任副馆长。教授内容有形意拳、太极拳、八卦掌、少林拳等。

中华武士会 清末我国北方规模较大的民间武术社团。1911年成立，1928年停止活动。是在华北同盟会燕支部的倡导下，由爱国人士叶云表、马凤图等积极发起的，该会以团结武林同道、提倡中华武术、振奋民族精神、抵制日本武士道为宗旨。1911年在天津河北三条石自治研究所召开了第一次筹备大会。会议邀请了李瑞东、李存义参加。大会推选叶云表任会长，马凤图任副会长；李存义，马凤图任总教习，李瑞东任名誉总教习。同年秋，于天津河北公园教育会举行了武术表演。中华武士会成立后，曾先后邀请各派名家充任教习，传授拳艺。著名八极拳家李书文、霍殿阁、崔长友，著名形意拳家郝恩光，李玉琳等都在武士会期间应聘任教。1914年，该会为传扬民族武技，曾派遣武术名家郝恩光率队前往日本东京建立分会，颇受国内外武术界人士的欢迎和重视。但因经费不济，未经几载便停办。国内组织延续至1928年。该会在近代武术史上有一定影响。

蒲阳拳社 民办武术社馆。孙禄堂于1900年左右开办。社址设在河北完县东任家疃村。传授形意拳、八卦掌系拳、械。1907年孙赴奉天，该社停办。

上海市国术馆 1928年5月21日开办。初名“沪北国术研究总社”，因馆址设在闸北故。社长张定璠，副社长袁履登、王云五。当年8月，按中央国术馆要求，改名为“上海特别市国术分馆”，继改“上海市国术馆”。张岳军继任馆长。旋因教练场毁于“一二八”炮火而停办。1932年6月恢复，设临时办公处于吕班路，并聘上海市长吴铁城为馆长。1934年1月举行第二届董事会，推选王晓籁、袁履登为副馆长；闻兰亭、徐致一、王壮飞为监察董事。设有教务科、总务科、经济保管委员会。常务董事叶良兼任教务科主任，陈绪良兼总务科主任。教授内容有：太极拳、形意拳、八卦掌、少林拳等。

精武体育会 武术民间社团。原名“精武体操会”。创立于1909年6月，会址在上海市闸北王家栅。初由上海知名人士和爱国人士筹建，聘请北方著名拳师霍元甲主持教习。霍元甲遇害后，由其弟子和志士陈公哲、姚蟾伯、陈铁生等改组，于1915年重建，改名为“精武体育会”。该会广聘名师，增设学科，并设会徽、会旗、制服，编写教材，并出版刊行。孙中山曾给题词“尚武精神”，并得到全国各界响应，给予资助，部分省份亦建立了分会。1918年香港成立分会。而后，马来西亚、泰国、印尼、新加坡等地相继成立分会。精武体育会的成立，旨在改

变旧中国积弱不振的状态,洗雪“东亚病夫”的耻辱。锻炼人民体质，发扬中华武术，并使体操、游泳、球类等一道传扬。活动内容以武术为主,先后传习潭腿、功力拳、节拳、八卦刀、五虎枪、大成拳、套拳以及各种器械。曾出版武术专著数十种，并拍摄武术技术电影，推广武术。

中华武术会 民间武术团体。1919年8月7日，由吴志清、王一亭、谢强功等发起，创办于上海。总会设在上海大东门外紫霞路普益社内。始为委员制，1919年改为会长制，1924年因时局变化而告停顿。1928年恢复，并改组为委员制。曾组织“国技表演大会”,开班教授武术，以传习少林拳为主。1936年后，增设太极、八卦、摔跤等项。

中华武侠会 民办武术社馆。1919年2月，吴志清倡设于上海。“武”取止戈之意；“侠”意为良心、济世、中庸。该会聘请何玉山、杨奉真、于振声等任教，教授查拳、滑拳、红拳、砲拳、弹腿等拳技。同年8月改名为“中华武术会”。

上海第一公共体育场国术部 民间拳社。1918年，由王壮飞在上海发起成立，设“国术部”，每年教250人左右，教授内容为少林拳等。

暑期传习所 民国年间成立于上海。唐豪主办。教授对象为体育教员,传授内容以马良《中华新武术》为主。

达摩国术社 民间拳社。1932年5月,由陈阐达、王为彩发起，成立于上海。至1935年,约有80人参加。学习内容有太极拳、形意拳、八卦掌等。

尚武进德会 民间武术研究组织。1928年姜容樵在李芳辰、徐静仁赞助下创办于上海。该社“以出版尚武丛书为第一要务”。所刊专著不“妄拟武当、擅称少林”,多据传而述;于拳械技法,多有精微整理。姜容樵将所得稿酬悉数捐助于会。翌年，该会因经费不济而停办。

致柔拳社 太极拳社名。1926年5月陈微明创立于上海。陈微明曾在北京从杨澄甫习太极拳,故致柔拳社专门练习杨氏太极拳。拳社存在了五年多,入社习拳者不下千余人,大多数是希望通过太极拳来治病强身的病弱者。陈微明教拳很认真,拳社在增进入社者的体质和推广太极拳方面,都起到良好作用。参见“陈微明”条。

汇川太极拳社 1927年由武汇川在上海发起成立,教授内容有太极枪、太极剑。至1935年约有一千人参加。

武当太极拳社 民间拳社。1926年9月，叶大密创办于上海。约有一百人参加。以传授太极拳为主。抗日战争爆发后停止活动。

上海邮务工会国术股 武术团体。1928年5月成立，由陆京士、朱学范、陈豪发起。地址在老靶子路九号邮务工会内。约有四百余人参加，以授少林拳械为主。1935年停办。

武思会 民间拳社。民国年间由吴志明发起，成立于上海。教员有吴鉴泉、孙树国、王子平、王凡章、肖克清、李玉林等，教授对象主要是一般市民。

聚胜和体育会 武术团体。由郑子良发起，1933年8月创办于上海，会址在虹口海宁路344号。历年有360余人参加，以传习长拳、短拳为主。

上海市砖灰业国术研究社 民间拳社。1935年4月21日由陈炳成、魏季江、潘世良等创办于上海，专教少林拳等。

鉴泉太极拳社 民间拳社。1932年由吴鉴泉、褚民谊、徐致一等创办于上海。前后约有290人参加,以传授吴式太极拳为主。1935年停办。

尚武国术研究社 民间拳社。1930年4月由夏子刚、杨奇范在上海发起成立,至1935年约有147人参加学习，内容有少林拳等。

上海民生国术研究社 民间拳社。1935年12月10日，由张秉文、李慎思发起，前后教65人左右，教授少林拳、刀、枪等。抗日战争爆发后停办。

民众国术研究社 民间拳社。1935年9月，由潘绍越、徐越尘在上海发起成立。教少林拳及摔跤等。抗日战争爆发后停办。

忠义国术社 民间拳社。1934年11月由马如升发起，在上海成立，会址设于上海曹家渡劳动生路公益场24号，教授内容有太极、形意、查拳、潭腿、对拳、刀、枪、棍、棒等。抗日战争爆发后停办。

螳螂拳社 1933年2月，由卢青萍、董慧民、孙乐亭发起，创办于上海。约有80人参加，以传授螳螂拳为主。1935年停办。

尚德武术研究社 民间拳社。1928年7月，由贾铁成、叶良在上海发起，至1935年约有320余人参加，内容有拳术、器械等。抗日战争爆发后停办。

上海国术界抗日救国会 “九一八”事变后，上海武术界的爱国组织。由唐豪发起,参加者有佟忠义、王子平、叶良、顾留馨等人。这个组织同沈均儒等著名爱国民主人士所领导的抗日救国会有密切关系，成为当时上海武术界有影响的组织。

上海聚胜体育会 民间拳社。1933年8月由郑子良发起,至1935年停办,历年约有360人参加,教授内容有长拳、短打等。

新民国术研究所 民国年间成立于上海。由郑怀贤主办，所址在上海霞飞路，教授对象为一般市民。

申报震强国术社 1931年9月由徐越生、潘绍岳在上海发起成立，至1935年约有数十人参加。教学内

容有大六合枪和摔跤等。

武德会　民间拳社。民国年间创办于上海，由刘世昌主办。教授对象为一般市民，教员有肖克法、朱国福、叶云表等。并设“武德分会”于“神日青年会”，郝海鹏为教员。

拳术研究会　民间拳社。1911年由汪禹承、吴荫培等邀集上海部分武术界人士组成，至1921年停办。

武学精神研究社　民间拳社。1935年4月28日，由曹颖甫、徐浩然创办于上海。以传授内家拳为主。抗日战争爆发后停办。

四川省国术馆　1929年成立于成都少城公园。设有董事会，下设馆长、副馆长、总务科、编审科等。馆长刘湘，副馆长陈国栋。董事会推定彭植先继任，并聘陈玉安为总务科长、刘崇峻为教务科长、彭兰村为编审科长、陈子猷为教育长。经费自1934年1月起按月在四川善后督办署领补助费，10月起在川西北教育经费收支处增领补助费。办有女生教授班、妇女班、儿童班、练习班等。教授科目分术科和学科两类。本馆内还设有国术研究会一所，并在郫县、新都、简阳、宜宾、彭县、遂宁、永川、自贡、成都华阳、崇宁、合江、绵竹、雅安、茶经等设立分馆。每年举办武术比赛一次，以打擂台形式进行。并在少城公园(今人民公园)内还设有武术教师，向一般人传授武艺。教授内容有形意拳、太极拳、岳门拳、射箭、器械、八大功等，以及摔跤、军操、体操等。学科有国史、史地、国术源流、生理卫生、体育学等。

四川武士会　官办武术社馆。1912年，马镇江、马宝、刘崇俊等发起成立。会址设在成都忠烈祠正街。名誉会长尹昌衡。会长马镇江，副会长刘崇俊。尹昌衡之镖师马宝实际负责会务。主要教学内容包括拳术、棍、刀、枪、剑等。学生中技术优秀者，多调充川军武术教官或下级军官。1923年，陈大章、张云龙、安定帮等在重庆成立“四川武士会重庆分会”。

四川武士总会　民间拳社。1925年创办于成都。会址在少城公园（今人民公园）附近。由骆公骕主持。除教授武术外，每年春季举办武术比赛一次，以播台比武形式进行。

万县市国术馆　官办武术社馆。万县属四川省，1925年曾成立“万县市武术会”。1928年将该会改组为“万县市国术馆”，并于万县西山公园建成新馆址。馆长雷腾宵，副馆长刘振山。

江北县国术馆　官办武术社馆。江北县属四川。1933年开办国术馆。馆长冯精一，副馆长王世民。教务长薛子余。馆址设在江北县城文昌宫。该馆开设高级师范班和初级班。主要教授太极拳、八卦掌、形意拳、弹腿、拦手等。天津人张震中曾受聘任教。该馆于1935年停办。

武靖国术学校　民办武术教学组织。三十年代初成立于成都守经街。校长李杰，指导员刘俊逸，教务主任毛恭链，训育主任邱百略。该校设训练班、研究班。

平民国术学校　原成都民办武术社馆。杨石臣开办。校址设在九龙巷。该校以普及武术为宗旨。主要教授四川化派拳械。

扬武国术社　民间拳社。1928年创办于重庆。社址在重庆三王庙。潘文华任社长，主要传授余门拳械。

冀蜀国术馆　民间拳社。抗战前夕，由张振江主办，设于重庆，对象为一般市民。教授拦手门拳械、弹腿。

武英国术馆　民间拳社。在1936年设于重庆。由张振东主办，对象为一般市民。

辅光国术社　民间拳社。1940年创办于重庆。社址在北培体育场。张应人任社长兼教务主任，副社长由杨志才、冯清云、赖奎龙担任。国术社共办四期训练班，三个月一期，每期40人。教学内容有形意、弹腿、四川南拳、蚕（缠）丝、太极拳等。1943年停办。

陪都速成国术馆　民办武术社馆。1940年开办于重庆市长安寺，后迁址于本市关庙。该馆董事长张永龙，馆长僧本立，副馆长廖大联、谭鹏成，教务长张忠利。该馆设有高级班、初级班。每三月一期。主要招收商界人士。教学内容为三元门拳械。于1949年停办。

重庆市青年会露天武术学校　1933年开办，校址初设重庆市陕西街青年会馆，后迁大梁子。至1949年该校停止活动前，先后就任校长者为：饶志和、于宣明、周华鑫、杨仁敏、赵锦才。晚期曾在人民公园设立分校，由李毅立、杨国忠负责。该校教学内容包括：南拳、三十六合锁、八卦掌、形意拳、太极拳、查拳等多种拳术，以及剑、枪、棍、鞭、刀等兵械。

重庆市精武体育学校　民办武术社馆。1935年开办。校址设在重庆市中区储奇门药材公司大厦内。校长黄楚湘（一说黄炳南)，教务长林济群。教授内容包括：少林吐纳易筋经、字门拳法以及松溪派拳械和功法。1938年停办。

重庆市国术馆　1937年2月21日成立于四川重庆机房街。先后由李宏琨、吴国桢、贺耀祖、张督能、杨森任馆长，副馆长由何北衡、朱国福担任。馆长下设教务处、总务处、训育处、编审处。办有儿童班、妇女班、青年班、成人班、高级班、特别班、师资班，学习一期为半年。教学内容有形意、太极、八卦、八极、查拳、六合拳以及摔跤、拳击等。1949年停办。

汉口市国术馆　1928年后成立。馆址在汉口府西

一路。馆长吴国祯,副馆长徐士金,并有文牍、录事以及教员若干人。办有师资班。教授内容有形意拳、太极拳、八卦掌、少林拳、摔跤、各种器械、气功等。学科有国文、党义、生理、卫生。出版刊物有《国术周刊》。

山东省国术馆 1930年始办于山东济南，馆长是退离中央国术馆不久的李景林。开馆不久，因蒋、阎、冯中原三战的影响而停止活动。战争停止后，于当年秋季复馆，馆址在商埠四大马路小纬五路。经费由省政府拨给，每月五千元。馆长仍由李景林出任,副馆长是李景林的旧部赵宝箴，以下，教务长李书泰，教务主任李玉琳，宋乃乾负责总务，田镇峰负责编辑。教员有杨法五（摔跤、查拳)、李锷堂（八极)、高作霖（少林拆)、林志远（武当剑)、谌祖安（埋伏拳、劲拳)、李庆兰(劈挂)、于化行（太极)、常秉章（埋伏拳)、马金庭（摔跤、查拳）等，李玉琳兼教太极、形意、八卦等。教员情况多有变化,至1931年李景林病逝时,国术馆有教师和练习员四十余人。教师分一、二、三等,练习员亦分一、二、三等，均有工资，一等教师月薪六十元，一等练习员月薪二十五元。国术馆还办有民众班，每天清晨由国术馆派人教课。李景林主要提倡太极、八卦、形意、武当对剑及查拳等，1931年国术馆编了以杨式为主的太极拳讲义，在全省推行太极拳，对太极拳在山东的发展起了很大作用。1931年12月李景林病逝后，国术馆人员变化较大，馆务主要由副馆长赵宝箴与教务长李玉琳主持。1932年后，赵、李相继离去，由窦来庚担任副馆长，田镇峰任教务长，教员有李培义、陈在显、李应勋、怀锦章、马鸣光、王明甫、林经三等。因经费困难，改有工资的练习班为自费的师范班，学期两年。自1933年起，每年四月举行一次国术省考，以选拔人材。1936年至1937年举办了两次全省各县馆长训练班，训练班共学十六门课。抗战爆发后，韩复榘改国术馆人员为武士队，后又改为“国民军义勇队”,很多人都在抗战中壮烈殉国。参见“窦来庚”条。

青岛国术馆 始建于1928年。由青岛市长沈鸿烈任馆长，向宗鼎、崔宝英、弓铁侯任秘书。教务科长高凤岭，编辑科长杨廷栋。设有练习班、摔跤班、扑击班、师范班等，教员有纪延昌、秘道生、高作霖、祝正森、王子平、韩冠洲、韩冠英、常秉毅、尹玉章、田洪烈、王海亭等。1929年青岛国术馆曾组队参加了杭州国考，领队向宗鼎，教练杨廷栋、高凤岭。队员有高作霖、纪雨人、纪延昌、刘英华及女队员郑金娜、栾秀云等。1933年第十七届华北运动会在青岛举行，青岛国术馆又组队参加武术表演和摔跤比赛。队员常秉毅、韩冠英获对拳第一；张培五获枪术第一和刀术第一，黄树堂获棍术第一；韩冠英获其它第一和剑术第二，杨廷栋获特技第一,常秉毅获特技第四；王永彬、李俊鸣分获摔跤第七、第八。此次运动会显示了青岛国术馆的实力。抗日战争开始，因青岛沦陷，国术馆被迫解散。至1946年重新开办。馆长为李先良，副馆长高方先，教务科长杨庆先，总务科长臧翔枢，编辑科长孙玉秀。武术教师有祝正森、郑守山、纪延昌、周玉章、杜玉兰;摔跤教师有常秉毅，王海亭。

武术传习所 马良在山东济南创办的武术学校，主要培养体育师资。初办于1913年，共办了三期，每期为三年，学员约一百余人，招收对象是年18以上25以下的中、小学毕业生，只收男生。分成九个班，每班设班长一人。设有理论课和技术课，理论主要讲拳术的起源和技击原理，并结合动作进行攻防分析。技术主要学习《新武术》，分为棍、剑、拳脚、摔跤四科，都有教材，并任用学有专长的教师担任教学工作。韩魁生任总教习，杨廷栋（明斋)、常秉璋、常秉毅、高凤岭、李义三、张友桐等教武术，王子平教摔跤。教学要求很严格,每半年进行一次考试，拳脚科、剑科、棍科主要考套路，给予记分。摔跤是抽签，两人一对，三跤两胜者优。散打两人一组，抽签配对，打倒为胜。此外还设有修身、国文及其体育辅助课。马良武术传习所是近代武术史上创办较早、规模较大的武术专业学校，传习所培养了不少武术和摔跤人材，在社会上产生了较大影响。

黄县国术研究会 1926年由丁子成发起，成立于山东黄县。丁子成任主任。后并于黄县民众教育馆健康部。张详三、赵乾一、袁君直、赵树林等担任教练，并聘本县及邻县各拳派专家任教师，并曾邀请八极名师李书文、八卦拳家宫宝田、中央国术馆名誉副馆长张骧伍等到会授艺。

俊英体育社 民国初年山东省济南市以武术、摔跤为主的民间体育社团。是在济南西关一带回族武术拳场子的基础上发展起来的。创始人是王兆廷、王兆林。俊英二字的“俊”字,是取意于前辈老师白致俊的名讳，有纪念之义。俊英社无财政来源，既不收学费，也不收赠礼，器械设备是王兆林制备的，房租茶水费由社员分担。学员须有人引荐，不分民族、性别、年龄、籍贯,经说明志愿、遵守社规,老师同意即可入社。练功一般在晚饭后进行，白天不限，每星期天公开表演。从该社成立，到抗日战争济南沦陷，存在了二十余年，培养出不少武术人材，其中如杨法武、马裕甫、杨松

山等，曾于1928年参加了第一届国考，名列最优等，给俊英社争了光。

河南省国术馆 始建于1928年。创办人陈泮岭。1927年陈泮岭发起创办了“河南武术社”。第二年，中央国术馆成立，乃改武术社为国术馆，仍由陈泮岭任馆长，刘石曾任副馆长。馆址先设在开封龙亭，后迁到开封东北城角的贡院。国术馆成立后，先后办了五期“国术人员训练班”，每期录取学员百名，其中八十名享受公费，二十名自费。每期学习时间为八个月。课程有摔跤、搏击、短兵、长兵，都是对抗性。也设有套路及专业理论等方面的课目，文化课有语文、三民主义、常识等。此外还开有军事训练课。国术人员训练班设有教务、总务等管理部门，统受国术馆的领导。任课教师是从全国请来的，先后有徐炳文、焦润田、郭详明、郑汝平、郭世铨、李承希、李义三、郭九亨、时宪章、陈毅士、杨福乾等。1933年，国术馆选派了以徐炳文为团长的代表团，到南京参加第五届全国运动会和第二届国考。国术馆还举办过小学生业余国术学习班。抗战开始后，国术馆停办。1946年复馆，陈泮岭仍任馆长，徐炳文任副馆长。教务科长赵振尧，视察员温敬铭。1947年曾组织开封城关武术表演赛和摔跤比赛，此外还曾为第七届全运会武术比赛提供规则。1947年后闭馆。河南省国术馆对推动河南武术的开展起了一定作用，培养了不少武术人材。1936年中国武术队参加第十一届奥运会，队员九名，其中刘玉华、金石生二人是河南国术馆国术人员训练班的学员。河南省国术馆很注意武术理论与技术的研究，曾设有国术教材研究会、太极拳研究社等机构，出版过《国术旬刊》、《国术月刊》等期刊，以及陈泮岭著《太极操》、陈品三著《太极拳图说》等读物。

江苏省国术馆 三十年代开设于江苏镇江市。馆长顾祝同。副馆长兼教务长孙禄堂。术科教学内容包括形意拳、八卦掌、太极拳，以及多种兵械。学科有国术源流等。

国术示范讲习所 1929年4月1日创办于镇江。由江苏省省长牛永建任馆长，钱作伊任副馆长，有学员22人。同年6月24日设“业余国术露天学校”，有学员230余人，分成年人、儿童、女生三个班。教授内容有太极拳、形意拳、少林拳、散打等。

广西省国术馆 1935年成立于南宁。馆址设在南宁孔庙。馆长由白崇禧担任，李朝芳、王赞斌任副馆长。下设总务主任二人，书记一人，并有录事、庶务、勤杂，国术馆学员由市县选送。教学内容分技术和理论两部分。技术内容有练步拳、八极拳、形意拳、梅花刀、三才剑、猿背棍、断门枪、摔跤、拳击、刺枪、击剑等。理论开设有国术理论、生理卫生等。学制为一年。1936年停办。

陕西省国术馆 1937年春成立于西安。下设训练、后勤等办事机构。馆长：蒲城县退役军人杨瑞轩；教练二人：长安县姚德元、蒲城人杨杰。教授内容以地方红拳、花拳、九拳、炮捶等拳械为主。后馆址迁至北大街聘请河南拳师郑汝平教授太极拳等。广招学员，每日下午开班训练。其后，馆下附设“太极拳推手研究社”，社长余志茂，副社长王克勤，推广太极拳推手。抗战后不久，停止活动。

浙江省国术馆 1927年成立于杭州。由苏景田任副馆长，并代理馆长。传习内容有弹腿、连步拳、四路查拳、太极拳、形意拳、八卦掌、梅花刀、三才剑、青萍剑、军用刀枪法等。另设有国术史、健康常识等科目。先后办国术训练员专修班、国术师范班，学制两年。1935年创办附属小学一所，国术馆在1929年曾举办全国国术比赛邀艺大会，1931年、1933年各举行一次全省国术考试。

湖南省国术馆 1936年成立于长沙，其前身是湖南国术训练所。由何健兼馆长，李丽久兼副馆长、张响武兼教务主任，朱国桢兼总教官，竺永华和向恺然专任国术俱乐部职务，1937年底，何健调离湖南，张治中派人接收后，将国术馆迁至沅陵。国术馆办有男、女师资班、儿童班。教授科目除文科外，有少林外功拳、武当内功拳、轻功、气功、西洋搏击、中国式摔跤、日本柔道、器械体操、武术器械单练和双练、各种球类等。

湖南国术训练所 于1931年下半年成立于长沙。第一任所长由万籁声担任，后由何健兼任。秘书由曹伯清担任，后聘请向恺然任秘书，主持所务。顾汝章任教务科长兼教官，后聘请刘靖为教务主任，先后由万国铭、王成章、张永清、李树甫、刘朝美、左振声、纪绶卿、常东生、白镇东、关子镇、沈致和等担任教官。办有男子国术师范班、女子师范班，并成立了教官班，学制分别有一年半和两年。先后培训了一千余人。教授的术科种类有：太极拳、八卦拳、形意拳、搏击、摔角、棍术、剑术、刀术、枪术、军事操体育。学科种类有：国术理论、国义、历史、生理学、军事学、音乐等。该所1936年改为湖南省国术馆。

湖南省民众国术俱乐部 于1934年9月成立于长沙，系由何健发起，先设董事会，由何健任董事长、竺永华为总干事、向恺然为秘书。先后开办了民众班、妇女班、青年班、儿童班。免费传教武术。每年举办公务人员武术训练班两期，分高级、普通两组。所教

的拳种有太极拳、形意拳、八卦掌、练步拳、五行拳、自然门拳、西洋搏击、中国式摔跤和日本柔道及武术器械单练和双练等。1939年停办。

湖南军事训练处 1914年创办于湖南长沙。由何健负责，设有军事、技术等科目，并有教导队。技术研究班高级组以武术为主，兼学摔跤、拳击、军训、体操、劈刺等。学制为二年。1937年停办。

国技学会 1913年在湖南长沙创立，得到当时湖南省政府的支持。约有70余人参加，专研拳术。

甘肃省国术馆 1933年4月在兰州成立，发起人为马凤图、林镜等。首任馆长为邵力子，以后任馆长者均为甘肃省主席，其先后次序为朱绍良、于学忠、贺耀祖、谷正伦等。副馆长有邓宝珊(后曾任馆长)、马凤图等。常务董事有林镛、张维、张春浦、赵宗晋等。总务主任为郭汉儒，教务主任为王万寿、卢空隐。此外还设有视察员三人，王天鹏曾任其职。先后担任教员的有俞少卿、刘靖国、张天和、翟潜龙、张鸿吉、丁景山、王德卿、董效曾、王天舆等。三十年代只有活动而无正式学员，四十年代先后举办正式学员班三期，学员分太极拳班与民众班，前者学习期限三个月，主要学习太极拳，后者学习期限二年，毕业后均发给毕业文凭。甘肃省国术馆对推动解放前甘肃省、特别是兰州市的武术活动起了很大作用，它培养了不少武术人材。

华斌体育学社 民间以武术为主要内容的体育社团。1937年6月由马凤图创立于甘肃省兰州市。其《创立华斌体育学社启事》称："爰将平生所学所积之教材，分科整理，俾合乎体育发展、战术应用、武艺美化三大原则，几经试验，差有成就，强民强国，敢云匹夫有责。"该社成立后，主要以当时兰州的大中学生为对象，传授劈挂、八极、翻子、戳脚等拳术及枪、棍套路，并传授劈刺、摔跤、拳击等对抗性体育项目。抗日军兴，该社经常组织抗日演讲活动，并组织过为抗战募捐的义演活动。入社人员前后达二百余人，至1939年因经费不济而解体。

安徽省国术馆 于1929年成立于安庆。王成美奉中央国术馆委办，由方振武、邵华、王成美等十一人为省馆董事，邵华为董事长，程天放为馆长，王成美为副馆长，后十年间馆长、董事有调换，先后补杨廉、马福祥、张克瑶、于恩波、陈调元、刘尚清等为董事或馆长。武术馆设董事会，为本馆最高领导机关，决定本馆的一切重大事宜。董事会下设馆长、副馆长，负责馆内外业务工作。馆长下设秘书、录事、教务主任，并配有教员、教练员、训育主任、总务主任。经费由教育厅经费中提取。馆务工作分内外业务两项。①内部业务：分师资、研究、练习等三个班。师资班每届毕业学员40人，先后举办六届，教授科目分学、术两科。学科有党义、国文、生理卫生、国术概论、军训等项。术科为拳术（包括少林、武当、形意、太极）、器械（包括刀剑枪棍）、对抗（包括扑击、摔角、刺枪、劈剑等项）。每日授课六小时，课外活动以球类、田径等项为主。研究班专为各机关职员研究而设．人数无定额，随个人所好，可任选门类，馆方派员指导，练习班专为民众练习而设，人数无定额。②外部业务：由馆方派员在各机关、各团体、各学校传习武术，其参加活动人数计两千余人。省国术馆还先后在芜湖、合肥、阜阳、凤阳、蚌埠等县设立分馆。

江西省国术馆 1928年后成立。馆址在江西省南昌市合同巷。王冠英任馆长，胡炯任副馆长。教授内容有少林拳、形意拳、太极拳、八卦掌、查拳、连步拳、行拳、劈挂拳、青萍剑、三才剑、龙行剑、昆吾剑、梅花刀、八卦刀、苗刀、六合枪、锁口枪、少林棍。另外有搏击、摔跤、军操以及国术史、生理卫生、军事学等科目。

南昌市国术馆 1928年后成立于江西南昌市。馆址在南海行宫，龚学遂任馆长，副馆长由余自镇担任。教授内容有少林拳、太极拳、形意拳、八卦掌、各种器械，另设有国术史、生理卫生、军事学等科目。

绥远省国术馆 1929年4月成立，馆址设在绥远归化市北茶坊关帝庙。馆长初为李培基，嗣由傅作义担任。副馆长吴桐主持馆务。曾先后聘请苏二庆、荣连升、宋标、马正英、程全忠等任教员。该馆教学科目，术科有：弹腿、查拳、太极拳、五虎棍、梅花刀、七星剑、阴把缠枪、子龙枪、春秋刀等；学科有：国术源流、生理卫生、国文、历史、地理等。1937年，日军侵占绥远，该馆被迫关闭。1947年恢复活动。1948年，该馆与体育场、民众教育馆、图书馆合并组成绥远省社教推行委员会。吴桐任主任。

台湾省国术会 五十年代成立于台湾。张详三发起筹组，并曾任常务理事、代理理事长等职。

竞赛·规则·裁判法

武术竞赛规则 武术竞赛中裁判员、运动员、教练员、领队及一切竞赛组织者共同遵守的大法。规则的内容有：裁判人员及其职责、竞赛通则、评分标准与方法，自选套路的有关规定，场地、器械的规定，各项主要动作的组别及要求等章目。中华人民共和国成立后，1958年国家体委制定了第一部以流行面较广的长拳、太极拳、南拳为竞赛内容的《武术竞赛规则》，1979年、1984年几经修改，逐步完善。另，1983年制定了《太极推手暂行竞赛规则》，1984年制定了《散手比赛暂行规则》。

竞赛规程 是对竞赛组织者和参加者的指导性文件。在竞赛前由举办单位根据竞赛的目的和任务而制定。其内容包括：1.竞赛名称。2.目的任务。3.比赛日期和地点。4.比赛项目。5.比赛办法。6.报名办法。7.奖励办法。8.注意事项。

散手比赛暂行规则 1984年6月国家体委审定，共分6章21条。第一章为通则，分列竞赛性质、竞赛办法、体重分级、称量体重、竞赛中的礼节、服装护具、竞赛局数和时间、竞赛中的信号、竞赛中的有关规定、弃权等十条。主要阐明体重分级（共九级，48、52、56、60、65、70、75、81和81公斤以上)、弃权等有关规定；第二章为裁判人员及其职责，分裁判人员的组成、裁判人员的职责两条。主要明确总裁判长、裁判长、裁判员、记录员、计时员、编排记录组、检录组、医务人员及宣告员的任务和权限范围；第三章为裁判方法，分禁击部位、得分部位、攻击方法、得分标准、犯规和罚则、暂停比赛六条。重点规定了得分标准，包括得二分、得一分、加分、不得分、优势胜利五类判法；第四章为计分方法和评定胜负，两条；第五章为裁判员的口令和手势。包括“预备——开始”、“停”、“劝告”、“休息”、“入场”、“出界”、“加分”、“平局”、“获胜”等十种；第六章为场地。规定场地为9米直径的圆形，中有20厘米直径的中心点，边线宽5厘米(线算径内)，边线外围延伸2米，并有保护垫。

太极推手暂行竞赛规则 1983年国家体委审定，共分3章22条。第一章为通则，分列竞赛性质、竞赛办法、性别分组与年龄规定、体重分级、称量体重、太极拳考核、竞赛中的礼节、服装、竞赛局数和时间、竞赛中的信号、竞赛中的有关规定、弃权等12条，主要阐述体重分级（共九级，55、60、65、70、75、80、85、90和95公斤以上）等有关规定；第二章为裁判人员及其职责，分裁判人员的组成和职责两条，明确总裁判长、裁判长、裁判员、记分员、计时员、检录组、宣传员及医务人员的任务和职权范围；第三章为裁判方法及评分标准，分比赛法则、比赛方法和攻击部位、得分、犯规、评定胜负、确定名次、裁判员手势、场地等八条，重点阐明得分、犯规与场地规格。1984年重新审定后，将男子九级体重分别调整为48、52、56、60、65、70、75、81和81公斤以上。

分级循环赛 散手竞赛办法的一种。即按照体重分级，在同一级别的参赛运动员中，轮流进行比赛，以决出名次，但在人多时，可用淘汰赛或先半淘汰赛，后循环决赛。

武术竞赛分组 武术竞赛中，先将运动员按性别、年龄进行分组，然后，各组再进行同类项的比赛。具体分组规定是：①男、女成年组，18周岁以上（包括18周岁）；②男、女少年组，不满18岁；③男、女儿童组，不满12岁。此外，在某些比赛中，还采用按技术水平分为甲、乙组进行比赛的方法。

武术竞赛项目 列入武术竞赛内容的项目。包括1.长拳。2.太极拳。3.南拳。4.剑术。5.刀术。6.枪术。7.棍术。8.其他拳术：除规则规定的自选拳术以外的拳术。这些拳术在1979年和1984年修订的《武术竞赛规则》中被分为四类，即：第1类，形意拳、八卦掌、太极拳；第2类，通臂拳、劈挂拳、翻子拳；第3类，地趟拳、象形拳；第4类，查、花、炮、红、华拳、少林、各式太极拳和南拳等。9.其他器械：除武术竞赛规则规定的自选器械项目内容以外的器械项目。这些项目在1979年和1984年修订的《武术竞赛规则》中被分为三类。即：第1类，单器械。如：长穗剑，九环刀，单头棍，双头枪，大刀等。第2类，双器械。如：双剑，双刀，峨嵋刺，双枪等。第3类，软器械。如：九节鞭，三节棍，流星锤，绳镖等。10.对练项目。包括：徒手对练，器械对练，徒手与器械对练。11.集体项目。上述竞赛项目均属套路形式运动竞赛。其1至7项竞赛项目，规定有套路内容必须动作。级别和完成时间；8至11项规定有完成时间。参见“自选套路”“套路时间”诸条。此外，对抗性竞赛项目其内容包括：散手、太极推手、长兵、短兵。

限制动作 指武术竞赛中，被限制采用次数的一类动作。只针对长拳类自选拳械套路。据1984年中华人民共和国体育运动委员会审定的《武术竞赛规则》，“限制的动作”共包括15种：1.前手翻；2.后手翻；3.头翻；4.头手翻；5.虎跳；6.踺子；7.旋子转体；8.腾空前翻；9.腾空后翻；10.腾空竖叉跃步；11.腾空剪腿；12.侧空翻；13.侧空翻转体；14.单腿向前翻身；15.助跑性翻腾、跳跃。长拳套路中限制动作只允许选做一种，出现一次。刀、枪、剑、棍套路中跌扑滚翻及限制动作，只允许选做一种，出现一次。

规定动作 规则规定比赛套路必须使用的动作。犹指自选拳械。如手型之拳、掌、勾；步型之弓、马、仆、虚、歇；枪之拦、拿、扎；刀之缠头裹脑。余如手法、腿法、平衡、跳跃及器械用法等，均有规定。

武术竞赛微机管理系统 武术竞赛设备。上海师范大学体育系研制成功。该管理系统是由一台电子计算机和部分附属设备组成，可用于编排、记分、评分等过程。电脑计算的运动员得分数，一方面由打字机打印出来，同时又直接输送到赛场的大屏幕上，直接显示给观众，快速而准确。

仲裁委员会 最高裁判组织机构。由大会组织委员会负责人一人、该项全国或省市自治区运动协会成员2—3人、该项全国或省、市、自治区运动协会裁判委员会负责人1—2人，共5或7人组成。仲裁委员会的人选由大会组委会确定并公布。仲裁委员会在组委会领导下进行工作。其任务是：复审比赛期间，在执行竞赛规则、竞赛规程中发生的纠纷,保证竞赛规则、竞赛规程的正确执行。

总裁判长 裁判职务名称。其职责是：1.负责比赛事宜，指导各裁判组的工作，保证规则的执行。比赛前，组织裁判人员熟悉规则和裁判法，检查各项准备工作。2.讲解和解决规则中不详尽或无明文规定的问题，但无权修改规则。3.裁判员的评分不能取得一致时，可作最后决定。4.在比赛进行中，运动员有不正当行为或裁判人员发生严重错误时，可酌情处理。5.在竞赛过程中，根据工作需要可调动裁判人员。6.审核并宣布大会比赛成绩，搞好裁判总结工作。

裁判长 裁判职务名称。其职责是：1.组织裁判组的业务学习，落实裁判工作的各项事宜，也可以参加评分。2.负责运动员申请重做和掌握套路的时间、组别以及器械不符合规定等方面的扣分。宣布运动员完成套路的最后得分。3.评分中有效分之间出现不允许的差数时，可根据规则进行调整。4.评分中出现明显不合理现象时，在举出运动员最后得分前，有权公开示分调整。5.裁判员发生严重错误时，应建议总裁判给予适当处理。

裁判员 在运动竞赛过程中，依据竞赛规程和竞赛规则来评定运动员成绩、胜负和名次的人员。裁判员的职责是：1.认真执行大会的各项决定，参加裁判学习和做好各项准备工作。2.认真执行规则，独立地进行评分，并做详细记录。3.裁判长发出信号后，各裁判员必须同时示分，并且要使裁判长首先看到，然后使运动员和观众看到。

编排记录长 裁判职务。其职责是：负责编排记录处的全部工作，审查报名单，并根据大会要求，编排好秩序册；准备比赛时需要的记录表格，审查核实成绩，计算得分及排列名次。

计分计时员 裁判职务。其职责是：准确地计算运动员完成套路的时间，遇有与规则不符者，应及时报告裁判长；负责所在裁判组的记分工作，并核算最后得分。

套路检查员 裁判职务。负责检查运动员的套路内容，如遇与规则不符者，予以扣分并及时报告裁判长。

检录长 裁判职务。在总裁判的领导下，组织检录员按秩序进行点名，点名完毕即委托一名运动员负责带队入场，并向裁判长递交检录表。另在比赛前，检查运动员的器械，如遇与规则不符者，通知其更换。

场上裁判员 散手比赛过程中，依据竞赛规则对运动员是否得分或犯规等进行评定的人员。《散手比赛暂行规则》规定，场上裁判员负责检查运动员护具；用口令和手势指挥场上比赛活动，判定和处理运动员犯规、出界等事宜；和裁判长协商处理运动员的加分事宜；并宣布比赛结果。

场上主裁判员 在武术散手比赛过程中,用口令、哨音和手势指挥比赛活动，判定和处理运动员是否得分、犯规、出界等事宜，并宣布比赛结果的裁判员，称场上主裁判员。

边裁判员 散手比赛过程中，负责记录运动员每局的得分，每一场比赛结束后，当听到裁判长发出信号时，即出示胜方或平局色别牌的裁判员，称为边裁判员。

名次评定 以套路运动形式进行的比赛，名次评定是根据得分来评定，多者列前。有个人单项名次、个人全能名次、集体项目名次、团体名次。散手、推手比赛名次评定，是根据运动员取得的各场计分总和多少评定个人名次，多者列前。(见武术竞赛的名次评定一览表)

评分标准 现代武术比赛评判内容之一。十分制。概分三类。动作规格为六分，劲力、协调为二分。精神、节奏、风格、内容、结构、布局为二分。一般要求姿势正确，方法清楚，劲力顺达，动作协调，风格独特，内容充实，精神贯注，节奏分明，布局合理。

动作组别 武术竞赛中，对具有不同技法特征的若干动作群的称谓。主要分为：腿法动作组别，跳跃动作组别，平衡动作组别，手法组别，剑法组别，刀法组别，枪法组别，棍法组别等。

套路布局 现代武术比赛评判内容之一。即指套路的运走路线和对场地的利用。一般要求曲直相间、圆方相套、四角对应。强调布局匀称合理，富于变化。

自选动作 除规定动作外，按照个人特点和爱好

所选编的武术动作。与规定动作共同组成自选套路。

有效分 在武术套路比赛中，裁判员所示分中非最低和最高分者均为有效分。有效分的平均值在8.5分和8.5分以上者，其间差数不得超过0.3分；平均值在8.5分以下者，其间差数不得超过0.5分。如果有效分之间出现不允许的差数时，则将裁判长的参考分与平均值相加，再求其均数。

应得分 在武术套路比赛中，裁判员有效分的平均值为运动员应得分。参见“有效分”条。

最后得分 套路比赛中，裁判长从运动员的应得分中扣除其他错误的扣分，即为该运动员的最后得分。如无“其他错误扣分”，“应得分”即等于最后得分。最后得分由裁判长公布。

弃权 武术竞赛中，运动员不能按时参加比赛，或因伤不能在规定的时间内进行比赛者，该项即以弃权论；赛前点名三次未到，或点名后擅自离开而不能上场者，作弃权论；比赛进行时，运动员、教练员可举手要求弃权。

规定套路 ①即国家体委于1958年组织编写并出版的甲、乙组拳、刀、枪、剑、棍。②现代武术竞赛项目。始于1958年。竞赛规则规定，运动员除参加自选套路、传统套路比赛外，还须参加规定套路的比赛，即甲组拳械（器械任选一项）。1979年后废除。

自选套路 ①自行编创的套路。按照个人技术特点与爱好创编而成。②现代武术竞赛项目。是在竞赛规则制约下创编的。其动作数量、组别、时间等，规则中均有明确规定。符合规则有关规定的传统套路亦可代之参赛。

自选套路内容规定 《武术竞赛规则》中，对自选长拳、太极拳、南拳、剑术、棍术、刀术、枪术套路的内容均有明确规定。参见“附录”。

集体项目 泛指多人集体进行操练和表演的各种拳术或器械套路。集体项目列为竞赛项目后，除了强调突出操练拳械的基本动作和风格外，还讲究编排成一定的图案，并以音乐进行伴奏。

套路时间 武术竞赛中，对完成套路时间均有明确规定。长拳、南拳和刀、剑、枪、棍的自选套路，少年组、成年组不得少于1'20"，儿童组不得少于1分钟。太极拳5—6分钟。其他项目：单练不得少于1分钟，对练不得少于40秒，集体项目不得少于3分钟。时间不足或超出时间，均按规则要求扣分。

动作规格 现代武术比赛评判内容之一。即指手型、步型、手法、步法、身法、腿法、跳跃、平衡等方面的具体要求。一般要求功架正确，方法清晰。在武术竞赛中，长拳、剑、刀、枪、棍以及太极拳、南拳、形意拳、八卦掌、通臂拳、劈挂拳的动作规格的分值各占该项满分的6分。参见“评分标准一览表”。

失去平衡 属其他错误。平衡动作不符合规则要求，出现附加支撑、倒地均属失去平衡，裁判员根据规则要求给予扣分。

附加支撑 属其他错误。由于失去平衡而引起一手触地、一肘触地或所持器械触地等均属附加支撑。每出现一次，裁判员根据规则要求给予扣分。

助跑性翻腾跳跃 指套路竞赛中连跑（行步）三步，或在击步、踏步、纵步（垫步）之前上一步或两步，之后又上两步接做的翻腾跳跃动作。计算助跑步数，“在任何情况下，一脚移步即为一步；在提膝、提步的情况下，一脚落地也为一步”（见1984年《武术竞赛规则》）。

等级竞赛 武术竞赛的一种。是按照中华人民共和国体育运动委员会和中国武术协会颁布的中国武术等级条例，而进行的一类比赛。如“全国武术比赛”等。

非等级竞赛 武艺竞赛的一种。是为促进和加强武术技术交流，提高技术水平为目的的教学比赛、选拔赛、友谊赛、邀请赛、单项比赛等。有正式和非正式的比赛。

障碍防守 短兵防守法。分上、中、下三种。右手持短兵活步站立，短兵与头同高，称为高障碍防守；短兵尖微高于手为中障碍防守；短兵尖高与口平，使短兵尖、手、肩成三角形，为低障碍防守。

武英级 武术运动员最高技术等级。中华人民共和国体育运动委员会1985年颁布的《武术运动员等级试行标准》规定，在全国武术比赛中，比赛所规定的六项全能项目成绩排入前15名，总分达54分以上者。可申报“武英级”称号。由国家体委审批。

一级武士 武术运动员技术等级。据中华人民共和国体育运动委员会1985年颁布的《武术运动员等级试行标准》规定，一级武士的标准为：全国武术比赛中所规定的六项全能项目，总分达52.5分者，省、自治区、直辖市比赛中获全能前三名，总分达52.5分者。由省、自治区、直辖市体委审批。

二级武士 武术运动员技术等级。中华人民共和国体育运动委员会1985年颁布的《武术运动员等级试行标准》规定，二级武士的标准为：任何拳术、器械、对练，共3项，在省、自治区、直辖市比赛中获3项总分前15名，分值达25.5分者；省辖市、地区和相当于该级比赛中获3项总分前6名，分值达25.5分者。由地区、省辖市、县级体委或相当于该级的体育组织审批。

三级武士 武术运动员技术等级。中华人民共和

国体育运动委员会1985年颁布的《武术运动员等级试行标准》规定，三级武士的标准为：任选3项，其中必须包括拳术和器械，在县或相当于县的基层比赛中，3项成绩总分达24分者。由县体委或委托条件较好的基层体育组织审批。

武童级 武术运动员技术等级。《武术运动员等级试行标准》规定，任何拳术、器械，共两项，年龄在18周岁以下，在县或相当于县的基层比赛中，2项成绩总分达16分者。由县体委或委托条件较好的基层体育组织审批。

裁判员技术等级 裁判员等级职称。分为国家级裁判员、一级裁判员、二级裁判员、三级裁判员。地、市级体委可审批三级和二级裁判员，省厅级体委、国家体委直属体育学院可审批一级裁判员，国家级裁判员由国家体委直接审批。

国家级裁判员 裁判员最高等级职称。国家级裁判员的评定标准是：1.拥护中国共产党的领导，热爱社会主义祖国，积极完成本职工作；努力钻研本项竞赛规则和裁判法，熟悉本项运动技术；执行裁判工作中，做到严肃、认真、公正、准确。2.精通该项竞赛规则和裁判法，并能准确、熟练地运用；具有较高的裁判理论水平和丰富的实践经验；具有组织该项竞赛的全面裁判工作能力。3.在全国性竞赛中能胜任正、副裁判长职务，并具有担任国际比赛裁判工作的水平。4.具有训练一级以下各级裁判员的业务能力。5.掌握一门通用外语，熟悉该项外文竞赛规则和裁判术语。申请国家裁判员除进行必要的考核外，还须经过考试。考试科目和办法由中华全国体育总会各单项运动协会根据规定条件统一制订。经考试和考核，证明确实达到国家级裁判员评定标准者，可填写申请书，由国家体委批准授予国家级裁判员称号。并发给证书、证章和胸徽。

一级裁判员 裁判员等级职称。一级裁判员的评定标准是：1.拥护中国共产党的领导，热爱社会主义祖国，积极完成本职工作；执行裁判工作中，做到严肃、认真、公正、准确。2.能熟练地掌握和运用该项竞赛规则和裁判法；具有一定的裁判理论水平和实践经验；基本具有该项竞赛的全面裁判工作能力。3.在省级或相当省级竞赛中能胜任正、副裁判长职务。4.具有训练二级以下各级裁判员的能力。年龄符合各有关单项协会规定的裁判员，经省、市、自治区级的各有关单项协会的考核和考试，证明确实达到了一级裁判员标准者，可填写申请书，报省、市、自治区体育运动委员会批准授予一级裁判员称号。国家体委直属体育学院、中国火车头体育协会，亦可批准本单位、本系统一级以下各级裁判员，但须报当地体委备案。凡批准为一级裁判员者，均由授予单位发给证章、证书和胸徽。

二级裁判员 裁判员等级职称。二级裁判员的评定标准是：1.拥护中国共产党的领导，热爱社会主义祖国，积极完成本职工作；在执行裁判工作中，做到严肃、认真、公正、准确。2.熟悉该项竞赛规则和裁判法，能比较准确地运用，具有一定的裁判工作经验。3.在县或相当县级竞赛中能担任正、副裁判长职务。凡达到了二级裁判员水平，经过考核和考试，同时又被地（市）、县体委批准授予二级裁判员称号者，由批准单位发给证书。

三级裁判员 裁判员等级职称。三级裁判员的评定标准是：1.拥护中国共产党的领导，热爱社会主义祖国，积极完成本职工作；执行裁判工作中，做到严肃、认真、公正、准确。2.懂得该项竞赛规则并基本上能正确运用，或经过当地体委举办的裁判员训练班学习，能担任市、县级竞赛的裁判工作。凡达到三级裁判员标准，经地（市）、县体委批准，授予三级裁判员称号，并由批准单位发给证书。

一级教练员 教练员技术职称。其评定标准是：1.拥护中国共产党的领导，热爱社会主义祖国，认真学习马克思列宁主义、毛泽东思想，刻苦钻研业务，提高科学文化水平，努力做好教学训练工作，为迅速提高体育运动技术水平贡献力量。2.已是二级教练员或具有同等业务水平的教练员。3.比较系统地掌握体育基础理论和本项专业理论，并具有一定的科学研究能力。4.熟练地掌握教学训练业务，具有一定的实践经验，能够独立担任培养国家水平运动员的教学训练，并取得一定成绩；从事少年儿童训练的教练员，工作成绩显著，能够为优秀运动队输送相当数量的运动员，5.掌握一门外语。凡由本人申请或组织推荐，填写专业干部业务技术职称呈报表，提交学术论著或训练报告，按照干部管理权限，由相应的技术职称评审组织考核评定，经省、市、自治区体委批准，授予一级教练员称号。

二级教练员 教练员技术职称。二级教练员的评定标准是：1.拥护中国共产党的领导，热爱社会主义祖国，认真学习马列主义、毛泽东思想，刻苦钻研业务，提高科学文化水平，努力做好教学训练工作，为迅速提高体育运动技术水平贡献力量。2.见习一年期满的高等学校体育专业本科毕业生或具有同等学历者，以及已是三级教练员；3.掌握体育基础理论和本项专业理论；具有担任国内一般水平运动员的教学训练能力，初步掌握一门外语。凡由本人申请或组织推荐，填写专业干部业务技术职称呈报表，提交学术论著或训练报告，按照干部管理权限，由相应的技术职称评定组织考核评定，经省、市、自治区体委批准，授予二级教练员

称号。

三级教练员 教练员技术职称。其评定标准是：1.拥护中国共产党的领导，热爱社会主义祖国，认真学习马列主义、毛泽东思想，刻苦钻研业务，提高科学文化水平，努力做好教学训练工作，为迅速提高体育运动技术水平贡献力量。2.中等专业学校毕业生，担任教练员见习一年期满，或具有同等学历的人员，如果具有本专业一般的基础理论和专业知识；初步掌握体育教学训练的内容、方法，在主教练指导下，能带运动员完成某一具体训练任务。凡由本人申请或组织推荐，填写专业干部业务技术职称呈报表，提交学术论著和训练报告，按照干部管理权限，由相应的技术职称评审组织考核评定，经省、市、自治区体委批准，授予三级教练员称号。

测力比赛 旧中国武术比赛的项目之一。曾在1933年10月第五届全国运动会上实行过。"测力"即力量比赛，参加者不分年龄，男女分组，测验分十四项，即握力、合力、分力、射力、挟力、推力、拉力、拖力、托力、举力、提力、抬力、骑力、挑力。以总得分最高者得本项比赛锦标。

进场 运动员进入比赛场地称进场。《武术竞赛规则》规定，运动员听到点名立即进场，待裁判长示意后，即可走向起势位置。

退场 运动员完成套路后离开场地，称退场。《武术竞赛规则》规定，运动员完成整套动作后，必须并步面向裁判长，而后转向退场方向，自行退场。

散手分级 指散手运动员按体重轻重所分的等级。为使比赛安全、合理、按体重分为九个级别进行。体重属于同一级别的运动员才能在一起较量。九个级别为48公斤级（48斤以下）；52公斤级（48－52公斤以下）；56公斤级（52—56公斤以下）；60公斤级（56—60公斤以下）；65公斤级（60—65公斤以下）；70公斤级（65—70公斤以下）；75公斤级（70—75公斤以下）；81公斤级（75—81公斤以下）；81公斤级以上。

技术犯规 裁判术语。①散手比赛中，自己处于不利状况而要求暂停；比赛中场外进行指导，比赛中对裁判员有不礼貌行为或不服从裁判；比赛中大声叫喊恫吓扰乱对方，经提示无效；运动员服用兴奋剂或弄虚作假，以上情况均属技术犯规。②太极推手比赛中，裁判未发"开始"口令进攻对方和已发"停止"口令后仍进攻对方者，未划完左、右各二圈抢先进攻者，比赛中对裁判员不礼貌或不服从裁判，比赛中进行场外指导，均属技术犯规。

侵人犯规 散手竞赛用语。①在散手比赛中不听场上裁判的"开始"信号而偷袭对方，或在"停止"信号发出后仍进攻者。进攻对方禁止部位。采用不允许的方法进攻对方，以上均属侵人犯规。②太极推手比赛中，使用任何形式的硬拉、硬拖、搂抱者。有意制成对方犯规者，脱手撞击发力者，单、双手抓住对方衣服，及双手死握对方者，使用脚踏、脚勾、脚绊者，使用任何形式的拳打、头撞、撅臂、擒拿、抓头发、点穴、肘尖顶、捞裆等动作，使用扫腿、膝顶动作，攻击不按规则的部位及女子乳房部位，以上均属侵人犯规，按照规则，裁判员给予警告或严重警告。

倒地 散打比赛时，一方运动员除了双脚以外，身体的任何其它部位触到地面。

偷袭 散打比赛中侵人犯规的一种，凡不听场上裁判员"开始"信号而进攻者，或在"停"信号发出后仍进攻者为偷袭。

警告 散打比赛时，运动员严重犯规，但还没有达到取消该运动员比赛资格的标准，裁判员命令叫"停"，对该运动员说明处分原因、扣分数，以达教育的目的。

劝告 散打比赛时，裁判员控制和防止运动员出现不良的错误动作和犯规动作，提醒运动员注意。

出界 散打时一脚踩线的内沿。套路练习时，身体的某一部位接触线外地面或整个身体出线，均称为出界。

优势胜利 在比赛中，双方技术悬殊，一方失去防守还击能力，或倒地达10秒或因犯规使对方失去战斗力者，均判对方为优势胜利。

得点获胜 在散打比赛中，每场比赛三局，每局净打两分钟，共六分钟，获分多者一方为获胜者。获胜者因获得分，叫得点获胜。

不得分 《散手比赛暂行规则》规定散打比赛中，双方同时击中有效部位，互不得分；双方互相依次连续击中有效部位，互不得分；双方同时倒或出界，互不得分；双方互相乱打时，互不得分；双方互相抱缠乱打乱踢时，互不得分；方法不清楚，击中不明显，使用地躺方法主动倒地时，使用腾空动作进攻后，自己合理倒地，对方不得分；使用屈腿动作防守时，被击中腿部，对方不得分；双方相互搂摔，一方用拳或掌明显击中对方者，不得分。

得分部位 散打比赛中允许击打的部位，如头部、躯干、大腿和小腿，为得分部位。

得分标准 散手比赛中，裁判员判定运动员是否得分的标准。《散手比赛暂行规则》规定，得二分的标准是：1.明显使用两个方法以上同时或连续击中对方有效部位。2.将对方摔、推、打出界而自己立在界内（一脚踩线即为出界）。3.将对方摔、打倒地而自己站立，

得二分。4.使用方法不当倒地，站立者得二分。5.使用地躺动作将对方打倒，得二分。6.用腿击中对方腰部以上者，得二分。得一分的标准是：1.一次明显击中对方有效部位，得一分。2.用手点击到对方头部一次，得一分。3.使用方法使对方失去平衡而附加支撑（主动利用附加支撑进攻者除外），得一分。4.双方互摔，后倒地者，得一分。5.自行出界或滑倒，对方得一分。6.将对方逼、打、推出界，或将对方摔、打倒地出界，自己也随之出界站立者得一分。7.比赛中双方对峙均不主动进攻，或一方消极逃避达八秒钟，前者场上裁判员指定任何一方进攻，后者指定消极逃避一方进攻，如八秒钟内仍不进攻，则对方得一分。8.运动员使用地躺动作倒地后，如超过3秒钟没有进攻动作时，则为消极，每出现两次消极，对方得一分。

散手比赛场地 比赛在地毯或铺设帆布盖的软垫上进行。场地为直径9米的圆形，并标有直径为20厘米的中心点，边线宽5厘米（9米直径以边线内沿计算）。边线外围向外延伸二米，并设有保护垫。

历史知识

滑熟　宋、元俗语。谓武艺精熟。《楚昭王》第二折:"俺只道他两个都一般状貌搊搜，都一般武艺滑熟。"《独角牛》第一折:"我敢则是温习就，凭着我这武艺滑熟。"《衣袄车》第一折:"他入手轻轮，武艺滑熟。"亦作"熟滑"。《救孝子》第一折:"大孩儿幼小习弓马，武艺上颇熟滑。"

空拳　空手无所凭藉，引申为孤军无援。汉桓宽《盐铁论·险固》:"戍卒陈胜，无将帅之任，师旅之众，奋空拳而破百万之师。"《汉书·李广传附李陵传》:"士张空拳，冒白刃，北首争死敌。""拳"或与"弮"通。司马迁《报任安书》:"李陵一呼劳军，士无不起，……张空弮，冒白刃，北首争死敌。"颜师古《注》:"陵时矢尽，故张弩之空弓，非是手拳也。"

血气　体质、精神的古代说法。戚继光《纪效新书·比较武艺赏罚篇》:"凡人之血气，用则坚，怠惰则脆。"

杀气　凶险的气势。唐·刘禹锡《刘梦得集》卷二《华山谣》:"灵纵露指爪，杀气见棱角。"拳家借指对敌时先声夺人的攻击气势。马凤图《陆合枪法撮要》:"枪锋要透出杀气，令敌胆寒。"

空手　不拿器械，徒手之谓。《汉书·武帝五子传》:"空手搏熊彘猛兽。"《文选·魏文帝典论序》:"奋威将军邓展，善有手臂，晓五兵，又能空手入白刃。"

虚架　虚花好看而无实用价值的武功。戚继光《纪效新书·比较武艺赏罚篇》:"凡比较武艺，……不许仍学习花枪等法，徒支虚架以图人前美观。"

绝技　超群绝伦的技艺。《汉书·叙传》:"逢蒙绝技于弧矢，班轮摧巧于斧斤。"潘岳《射雉赋》:"揆悬刀，骋绝技。"指技艺达到最高的境地。后世武术界常指某独造高深境地的技艺而言。

饮羽　箭深入，尾部羽毛隐没不见。喻射箭功力深厚。《吕氏春秋·精通》:"养由基射兕中石，矢乃饮羽，诚乎兕也。"《注》:"饮羽，饮矢至羽。"

迷拳　传统术语。指方向不明，攻守失度的盲目运招。《拳经拳法备要》释:"拳出拳外，莫之参酌；拳入拳内，莫之审度。变化无数，古今伟勃，因之不可端睟，故名之曰迷拳。"

迷拳盘　传统术语。指不明方位的盲目动步运招。《拳经拳法备要》释此云:"博弈有一定之盘口，不可或乱；拳家亦然。……前后左右有一定之盘，平日未尝讲究，临敌必致狐疑。"

剽姚　与"彯摇"同，亦写作"票鹞"。轻疾勇劲，敏捷过人。《史记·霍去病传》:"……霍去病年十八，幸，为天子侍中。善骑射，再从大将军，受诏与壮士，为剽姚校尉。"司马贞《索隐》:"票鹞，劲疾之貌也。"唐杜甫诗《后出塞》之二:"借问大将谁，恐是霍嫖姚。"

醉形　醉拳术语。模仿醉汉的形态，东歪西倒无定形。清苌乃周《苌氏武技书》卷一:"醉形者，忽前忽后，忽仰忽俯，忽进忽退，忽斜忽正，势无定形"。

肝横胆乍　胆大勇武。《昊天塔》第二折:"这些时无处征伐，我去那界河边恰才巡罢，我做的一个个活捉生拿，涌彪躯，舒猿臂，肝横胆乍。"

劲悍　勇猛强悍。《三国志·魏志·荀彧传》裴松之《注》引《荀氏家传》:"文帝与繇书曰:'……荀闳劲悍,往来锐师,真君侯之劲敌,左右之深忧也。'"也作"劲捍"。《三国志·吴志·孙策传》:"策以书责而绝之"。《注》引《吴录》:"以中土希战之兵，当边地劲捍之虏，所以斯须游魂也。"

匹夫之勇　不用智谋，单凭个人血气之勇。《孟子·梁惠王下》:"夫抚剑疾视曰:'彼恶敢当我哉!'此匹夫之勇，敌一人者也。"

九牛二虎　形容力气极大。《诗·邶风·简兮》:"有力如虎,执辔如组。"《列子·仲尼》:"吾之力者，能裂犀兕之革，曳九牛之尾。"后遂以九牛二虎极言力大。《孤本元明杂剧》元郑德辉《三战吕布·楔子》:"兄弟，你不知他靴尖点地，有九牛二虎之力,休要放他小歇。"

一勇性　宋、元、明俗语。谓逞一时之勇，不顾一切。多见于元明杂剧。《千里独行》第四折:"则你那哥哥兄弟好商量,不比你一勇性亭驿里摔袁祥。"《连环计》第一折:"你如今怕什么计不成,怕什么谋难就,便待要一勇性乱举干戈。"姚守中《粉蝶儿·牛诉冤》:"一勇性天生胆气粗，从来不怕虎。"亦作"一涌性"。《李逵负荆》第三折:"但愁他一涌性杀了假宋江，连累我满堂娇要戴前夫孝。"

春典　旧时江湖中流行的语言暗号。亦称"江湖切口"。这类语言暗号,是江湖艺人、镖师以及绿林中人为避官府耳目,隐语交往，掩蔽活动，而逐渐形成的。比如:"剃头",叫做"扫苗"；"年岁大了",叫做"太岁海了"；"有学问的",称作"朵儿清"。

一箭之地　相当于一箭射程的距离。形容距离不远。明施耐庵《水浒全传》第九十回:"宋江上得马来，前行的众头领，已去了一箭之地，见宋江和贯忠说话，都勒马伺候。"

一人敌　指个人武勇技艺。语出《孟子·梁惠王下》:"此匹夫之勇，敌一人者也。"《史记·项羽本纪》:"剑，一人敌,不足学，学万人敌。"亦称"一匹夫敌"。《三国志·魏书·夏侯渊传》:"初，渊全数战胜,太祖常戒曰:'……将当以勇为本，行之以智计；任知任勇,

一匹夫敌耳。”

一夫之勇 仅敌一个人的勇力。多指有勇无谋的武将而言。《三国志·魏志·荀彧传》:“颜良、文丑，一夫之勇耳，可一战而擒也。”

一人当百 喻兵卒武技高强，斗志旺盛。《战国策·韩策》:“以韩卒之勇,被坚甲，蹠劲弩，带利剑，一人当百，不足言也。”

骁武 雄捷勇武。《三国志·魏书·吕布传》：“以弓马骁武，给并州刺史。”

骁勇 骁捷勇猛。《三国志·魏志·袁绍传》：“虽骁勇,不可独任。”《南史·萧摩诃传》:“卿骁勇有名，千闻不如一见。”

豪武 豪壮而勇武。乃贤《射虎行》:“弯弓走马出东门，倾城来看夸豪武。”

骁雄 骁勇雄豪而有大志。《三国志·吴书·孙策传》:“孙策骁雄，与项籍相似。”

轻健 轻捷强健。段成式《酉阳杂俎》续集八《支动》:“郫县侯生者，于沤麻池侧得鳝鱼，大可尺围。烹而食之，发白复黑，齿落更生，自此轻健。”

轻趫 轻捷。李白《行行且游猎》:“边城儿，生年不读一字书，但将游猎夸轻趫。”

壮悍 壮健而强悍勇猛。《后汉书·西羌传》：“壮悍则委身于兵场。”《三国志·吴志·陈表传》:“明素壮悍，收考极毒，惟死无辞。”

壮勇 强健而勇悍。《史记·王翦传》:“秦将李信者，年少壮勇。”《汉书·田叔传》:“以壮勇为卫将军舍人。”勇壮可为武卒的青年亦曰壮勇。唐陆贽《陆宣公集》十一《论关中事宜状》:“徙郡县豪杰，处之陵邑；选四方壮勇，实之边城。”

精手 义同“快手”,指矫捷善战之士。《南史·齐太祖本纪》:“王蕴将数百精手，带甲赴（袁）粲。”《宋书》卷一百《自序》:“（沈璞）收集得二千精手，谓诸将曰：‘足矣，但恐贼不过耳。’”

三乘 武术功夫用语。指武艺演练所达到的三种程度。《少林拳术秘诀·气功阐微》:“三乘为何？即刚柔变化之深浅，即上中下所由判焉。上乘者，运柔成刚。及其至也，不刚不柔，亦柔亦刚。如猝然临敌，随机而动，变化无方。所谓中乘者何？……未蒙名师之传授指点，流于强使气力，刚柔无相济互用之效。或用药力或猛力等，强练手掌臂腿之专技……此刚多柔少，之所以非上乘也。至于专使气力，蛮野鲁劣，出手不知师法，动步全无楷则,既昧于呼吸运使之精，复不鲜刚柔虚实之妙……此下乘之拳技。”

擂台 旧时比武用的台子。古称“献台”、“露台”,近代称“擂台”。台以木筑或石垒成，呈方形或长方形，高三尺至五尺许，不等。两旁有对联，顶有横额。现代武术擂台赛所设之台仍沿用旧式，擂台上下增加有保护设施。

三阵 古代兵家以天阵、地阵、人阵为三阵。《新唐书·员半千传》:“夫师以义出，沛若时雨，得天之时，为天阵；足食约费，且耕且战，得地之利，为地阵；举三军之士,如子弟从父兄，得人之和，为人阵。”

琴心剑胆 琴为心，剑为胆。喻古时文人儒雅任侠、刚柔相济的气质。元吴莱诗:“小榻琴心展，长缨剑胆舒。”

达摩面壁洞 在河南登封县少林寺西北初祖庵的五乳峰上。传为达摩面壁十年处。洞前有一座明代石坊，额上南面刻“默然处”三字，北面刻“东来肇迹”四字。有人附会达摩面壁十年而创拳。

跳塔轮铡 宋、元俗语。比喻手段好,本领高强，又胆大敢为。《鲁斋郎》楔子:“你便不良会可跳塔轮铡，那一个敢把句头押，提起他名儿也怕。”《铁拐李》楔子:“火坑里消息我敢踏，油镬内钱财我敢拿，则为我能跳塔，快轮铡。”王晔《水仙子·黄肇答》曲：“风流双渐惯轮铡，澜浪苏卿能跳塔,小机关背地里商量下。”是分开用的例子。

花拳绣腿 好看而不切实用的拳术。《西湖二集》第三十四回:“相处一般恶少：叶宗满、徐惟学、谢和、方廷助等，都是花拳绣腿，好使刚气，三十六天罡，七十二地煞之人。”

毒手尊拳 泛言狠毒的攻击。语出《新五代史·唐·李袭吉传》:“（李克用）使袭吉为书谕梁，辞甚辨丽。梁太祖(朱圭忠)使人读之。至于‘毒手尊拳，交相于暮祖;金戈铁马，蹂践于明时’,叹曰：‘李公僻处一隅，有士如此，使吾得之，傅克以翼也。’”

毒手 ①暗标，打人致伤、致死的手段。《西游记》第六十五回:“我们到那厢，决不可撞入，恐遭毒手。”②沉重的殴打。《晋书·石勒载记下》:“初，勒与李阳邻居，岁常争麻池，迭相殴击。……至是，乃使召阳，既至，勒与酣谑，引阳臂笑曰:‘孤往日厌卿老拳，卿亦饱孤毒手？’”

花招 ①花梢好看的招式。旧时江湖艺人为取悦观者，而表演“周旋左右，满片花草”的套子。或称“花法”。②骗招；虚招。实战中迷惑对手的招式。多于面前花舞，而后发实手。参见“虚招”条。

花法 华而不实，不切实用的武艺。吴殳《手臂录·单刀手法说》:“此十八势习之精熟，虽未能真合于倭法，而中国花法皆退三舍矣。”

伉健 强健勇锐。《汉书·宣帝纪》本始二年：“大发兴调关东轻车锐卒，选郡国吏三百石伉健习骑射

者皆从军。”《汉书·赵充国传》:“发郡骑及属国胡骑伉健各千卒。”《后汉书·冯异传》:“《东观记》曰:‘纵字幼春，定陵人，伉健有武略。”

拳捷　以拳术而勇武迅捷。《后汉书·吕布传》:“（董）卓拔手戟掷之,布拳捷得免。”《南齐书·桓康传》:“（王）宜兴拳捷，善舞刀楯，(黄)回尝使十余人以水交洒，不能著。”

玄紧　宋、元俗语。矫捷，行走如飞之意。《水浒传》第三十九回:“怎见得神行法效验有《西江月》为证:‘……如飞两脚荡红尘，越岭登山玄紧。’”

手熟　手法熟练。宋欧阳修《文忠集》卷一二六《归田录》:“陈康肃公（尧咨）善射，……尝射于家圃，有卖油翁释担而立睨之，久而不去，见其发矢十中八九，但微颔之。康肃问曰:‘汝亦知射乎？吾射不亦精乎?’翁曰:‘无他，但手熟耳。’”参见“陈尧咨”条。

坚甲利兵　坚固的盔甲，锋利的兵器。比喻军力精锐。《墨子·非攻》下:“于此为坚甲利兵，以往攻伐无罪之国。”《荀子·议兵》:“故坚甲利兵不足以为胜，高城深池不足以为固。”

抃牛　形容勇力超绝，可以挽两牛相击。汉杨雄《法言·渊骞》:“秦悼武、乌获、任鄙，扛鼎抃牛，非绝力邪!”

伸钩　膂力过人，能使曲钩伸直。王充《论衡·效力》:“夏育，古之多力者，身能负荷千钧，手能决角伸钩，使之自举，不能离地。”周邦彦《汴都赋》:“投石超距，索铁伸钩。”

拦关　宋、元俗语。谓人两臂粗壮有力，也借称粗壮有力的手臂。《燕青搏鱼》第二折:“调动我这三尺拦关手臂，努起一千条歹斗筋。”《朱砂担》第三折:“那怕他泼顽皮绰号做铁幡竿,只消我这一对儿拦关，把那厮狗也似的拖将来我直着见了你。”

武不善作　俗语。意谓动武的事情不可能斯斯文文。《西游记》第六十三回:“常言道:‘武不善作’，但只怕起手处不得留情，一时间伤了你的性命。”《儿女英雄传》第十七回:“从来武不善作，邓九公合褚一官都摘了帽子、甩了大衣、盘上辫子。”

周旋左右　满片花草　明代军旅中对民间花法武艺的贬语，言其只图好看而无实战价值。戚继光《纪效新书·或问篇》:“今之阅者,看武艺但要周旋左右，满片花草。”

拳儇　宋、元俗语。谓拳脚轻捷。《岳阳楼》第二折:“把岳阳楼做鬼门关，休只管卖弄拳儇。”

剽轻　剽悍轻捷。《史记·绛侯周勃世家》:“楚兵剽轻，难与争锋。”《后汉书·史弼传》:“外聚剽轻不逞之徒。”

琵琶腿车轴身　腿粗壮多力。宋张舜民《画墁录》:“太祖招军格，不全取长人，要琵琶腿,车轴身，取多力。”

伏虎　制服猛虎。极喻勇猛多力。南朝梁释慧皎《高僧传》记:梁武帝时,有僧居拾宝岩，夜行山中，虎辄避去。赐号伏虎禅师。蹲伏之虎亦曰伏虎。《韩诗外传》卷六:“昔者楚熊渠子夜行，寝石以为伏虎，弯弓而射之，没金饮羽。”

张胆作气　古代术语。即放开胆量、鼓足勇气。明何良臣《阵纪·教练》:“前之所以教练武艺，节制行列者，总为张胆作气之根本。”

书剑　古人尚剑，读书人常随身带剑以表明身份和志向。如战国时，冯驩虽贫，犹有一剑(《史记·孟尝君列传》);汉初名将韩信仄微时，亦好佩剑(《史记·淮阴侯列传》)。故后代人经常书剑并提。高适《人日寄杜二拾遗》诗:“一卧东山三十春，岂知书剑老风尘。”温庭筠《过陈琳墓》诗:“莫怪临风倍惆怅，欲将书剑学从军。”

扼虎　掐死猛虎。《汉书·李广传》附李陵:“力扼虎，射命中。”喻气力雄猛，武艺高强。

搏虎　力能搏虎，喻勇健。《孟子·尽心》下:“晋人有冯妇者，善搏虎,卒为善士。”《淮南子·缪称训》:“中纩缪伯，手搏虎。”《注》“力能搏生虎也。”参见“斗兽”条。

整军经武　整顿军备，致力于武事。《左传》鲁宣公十二年:“见可而进，知难而退，军之善政也;兼弱攻昧，武之善经也。”《晋书·文帝纪》记景帝四年魏帝授九锡册:“潜谋独断，整军经武。”

矫捷　身手敏捷。《魏书·尒朱兆传》:“少骁勇，善骑射，手格猛兽，矫捷过人。”

奋击　奋勇击敌。引申为雄杰敢斗之士。《吴子·励士》:“秦人兴师，临于西河。魏士闻之，不待吏令,介胄而奋击之者以万数。”《战国策·秦策》:“战车万乘，奋击百万。”

操剌　勇猛。《新五代史·汉高祖纪》:“契丹耶律德光送(晋)高祖至潞州,临决,指(刘)知远曰:‘此都军甚操剌,无大故勿弃之。’”《注》:“世俗谓勇猛为操剌。”

横行　纵横驰骋。形容勇猛之士所向披靡的英雄气概。《史记·季布传》:“上将军樊哙曰:‘臣愿得十万众,横行匈奴中。’”唐杜甫诗曰:“男儿本自重横行，天子非常赐颜色。”

挥拳　举拳欲扑打。《书评》欧阳洵书:“若草里蛇惊，云间电发，若金刚之瞋目，力士之挥拳。”

教习　①旧制称教员（师）为教习。《管子·幼

官》:“器城不守，缠不知；教习不著，发不意。”《史记·李斯列传》:“高（赵高）受诏教习胡亥。”梁简文帝《纪君何先生墓志》:“聚徒教习，学侣成群。”②本为明代学官名。明清间，对职业武术教师亦称教习，一直延至民国初期。如成立于宣统二年(1910)的中华武士会，曾设总教习之职。③教导：教学。《续文献通考》卷一百三十:“每营选箭手、刀手、枪手、牌手、铳手各一二人为教师，转相教习。”

放胆 武术用语。意谓临阵之时不可畏惧，要有胆量，要有自信心。戚继光在《纪效新书·拳经》三十二势的第一势“懒扎衣”中讲到:“对敌若无胆向先，空自眼明手便。”

距跃 超越也。直跳向前。《左传》鲁僖公二十八年:“距跃三百，曲踊三百。”《注》:“距跃，超越也。”

超越 跳跃，引申为习武。汉桓宽《盐铁论》:“丁壮弧弦而出斗，老弱超越而入葆。”又形容动作轻捷疾速。谢灵运《游赤石进帆海诗》:“溟涨无端倪，虚舟有超越。”

亮拳 比较拳勇。清光绪二十四年（1898年），山东巡抚张汝梅给清廷的奏折中说:“直隶山东交界各州县，人民多习拳，……拳民年多一年，往往趁商贾墟市之场，约期聚合，比较拳勇，名曰亮拳。”（见《义和团档案史料》上册）

服习 熟练地掌握武艺。《管子·七法》:“存乎服习而服习无敌。”杨倞《注》:“服习，便习武艺也。”戚继光《纪效新书·或问篇》:“为主帅者，苟能一身服习，而凡下我一等者，将焉敢惭愧惶惑，赤面动心。”又:“平时器技，必须主将件件服习，以兼诸卒之长。”

披挂 宋、元俗语。谓穿戴全副盔甲。《水浒传》第三十四回:“慕容知府看见秦明全副披挂了出城来，果是英雄无比。”又第五十七回:“呼延灼全副披挂，骑了踢雪乌骓马，仗着双鞭，大驱军马杀奔梁山泊来。”明代拳家借用为招势名。戚继光《纪效新书·拳经》三十二势有“抛架子抢步披挂”句。

习武 练习武事。《诗·秦风·驷铁》郑玄《疏》“诸侯之君，乃得顺时游田，治兵习武，取禽祭庙。”旧指训练军队和练习武艺。今言习武，一般指练习武术。

杀敌致果 言勇于杀敌，取得战绩。语出《左传》宣公二年:“杀敌为果，致果为毅。”疏:“能杀敌人，是名为果，言能果敢以除贼。”

斗兽 源于远古狩猎生活的一种特殊的竞技活动。汉代皇家设有大规模的兽圈，称之为“狮子圈”、“彘圈”、“虎圈”等名目。这里既是豢养猛兽以供射猎的地方，也是人兽相斗的竞技场。洛阳出土的汉彩画砖，有《上林虎圈斗兽图》，是人兽相斗场的艺术描写。斗兽是考验武勇之士的一种特殊竞技项目。《汉书·霍光传》说贺昌王刘贺曾“驱驰北宫、桂宫，弄彘斗虎。”同书《外戚传》载汉元帝“幸虎圈斗兽”。同书《李广传》又载，李广的孙子李禹酒后“侵陵”诗中责人，“上召禹，使刺虎，悬下圈中，未至地，有诏引出之。禹从落中以剑斫绝累，欲刺虎。上壮之，遂救止焉。”

阅武 检阅军队的战斗技能。《晋书·虞溥传》:“溥从父之官，专心坟籍。时疆场阅武，人争视之，溥未尝寓目。”

投石 古代掷石击人的技巧。其源甚古，当与原始人类的狩猎活动有关，后来演变成一种军事技术。《汉书·甘延寿传》:“甘延寿，……少以良家子善骑射为羽林，投石拔距绝于等伦。”应劭《注》:“投石，以石击人也。”张晏《注》:“《范蠡兵法》飞石重十二斤，为机飞，行二百步，延寿有力，能以手投之。”投石击人的技巧直到后代犹存在于军中，《水浒传》第七十回写“善会飞石打人，百发百中”的“没羽箭”张清，即宋元间此技犹存的反映。元代李士龙亦善投石，见“李士龙”条。近代江湖暗器有“飞蝗石”者，当即投石的遗存。

击剑 ①古代武艺。《汉书·司马相如传》:“司马相如，……少时好读书，学击剑”。②现代运动项目之一。为单人对抗的竞赛项目。比赛中运动员穿戴护具，用钢制的剑互相击刺。

打熬 宋、元俗语。即刻苦锻炼。《西湖老人繁胜录》:“御前军头司内等子，每晚演手相扑，又有剑捧手数对打熬。”《水浒传》第十四回:“最爱刺枪使棒，……终日只是打熬筋骨。”《独角牛》一折:“我可便打熬成，……凭着我这武艺滑熟。”

搦战 即挑战。《三国演义》第二回:“张宝遣副将高昇出马搦战，玄德使张飞击之。”

力疾 动作有力而迅速。疾谓迅疾。《国语·越语下》:“今其来也，刚强而力疾，王姑待之。”

力战 奋力作战。《史记·李将军传》:“尝为陇西、北地、雁门、代郡、云中太守，皆以力战为名。”又，《冯唐传》:“终日力战，斩首捕虏。”《汉书·卫青传》:“诸侯力战之功。”

叫手 传统用语。即拍手，击响。做二起脚或外摆莲时，右掌背向上迎击左掌心。西北拳家常用此语。

讲武 讲习武事，注重军队训练。《礼记·月令》孟冬之月，“天子乃命将帅讲武，习射御，角力。”《汉书·刑法志》，“春秋之后，灭弱吞小，并为战国，稍增讲武之礼，以为戏乐，用相夸视。”《三国志·蜀

志·诸葛亮传》:"乃治戎讲武，以俟大举。"后世对注重武艺亦名讲武。

金疡 兵刃所致疮伤。《周礼·天官·疡医》:"疡医掌肿疡、溃疡、金疡、折疡之祝药，劀杀之齐。"《注》:"金疡，刃创也。"

彯摇 与"剽姚"通。轻疾敏捷。《文选》南齐王融《三月三日曲水诗序》:"褰帷断裳，危冠空履之吏；彯摇武猛，扛鼎揭旗之士。"参见"剽姚"条。

超踰 迅疾跳越。《汉书·甘延寿传》:"少以良家子善骑射为羽林，投石拔距，绝于等伦。尝超踰羽林亭楼，由是迁为郎。"

败北 战败逃走。《史记·项羽本纪》:"吾起兵至今八岁矣，身七十余战，所当者破，所击者服，未尝败北，遂霸有天下。"也泛称在竞技中或比赛中失败。

应手 随手。同"应手而倒"。喻武勇慓悍。《三国志·魏志·典韦传》:"韦手持十余戟，大呼起，所抵无不应手倒者。"

武谊 "武艺"二字的不同写法。唐李邕《云麾将军李秀碑》:"英算雄举，武谊超绝。"

胆气 胆量与勇气。《后汉书·光武纪》:"诸将既经累捷，胆气益壮，无不一当百。"戚继光《纪效新书·束伍篇》:"惟素负有胆之气，使其再加力大丰伟伶俐，而复习以武艺，此为锦上添花，又求之不可得者也。"

汉仗 体貌雄伟。清梁章距《退庵随笔》:"选将之法，与选士不同，智勇固所在先，而汉仗亦须兼顾。"汉仗指身体魁梧，相貌奇伟，今西北方言中则指身高体材。

武卫 用武力护卫。《书·禹贡》:"三百里揆文教，二百里奋武卫。"现代把习武用以自卫仍叫武卫。

绿林 原为山名，在荆州当阳县东北。西汉末年，新市人王匡、王凤聚众起义，马武、王常、成丹等往从之，藏于绿林，数月间，义军发展到七八千人。以后，这支义军被称为"绿林军"。后世的侠义小说中，将强盗称为"绿林",将强盗中能扶弱抑暴，劫富济贫者称为"绿林好汉"。《岳传》第二十七回:"我们弟兄两个都是绿林好汉，见番兵败来，在此截杀。"

窝心脚 ①兜心一脚。《红楼梦》第二十回:"为你这不尊重，你哥哥恨得牙子痒，不是我拦着，窝心脚把你的肠子踢出来呢!"《水浒传》第二十五回:"武大待要揪他，被西门庆早飞起右脚；武大矮短，正踢中心窝里，扑地望后便倒了。"②拳术术语。用足尖攻击对家中盘，属于"点脚"范围。

脚手 宋、元俗语，指武艺。同"手脚"。见"手脚"条。

漏风掌 宋、元俗语。谓叉开五指的巴掌。《清平山堂话本·简贴和尚》:"殿直左手指，右手举，一个漏风掌打将去。"《警世通言》卷三十七:"则见万秀娘左手捽住苗忠，右手打一个漏风掌。"《古今小说》卷十五:"郭大娘听得说，心中大怒，用手打王婆一个漏风掌。"五指叉开，减少阻力，打掌速度快而有力。此语至今民间犹存。

爰臂 同"猿臂"。谓长臂也。《汉书·李广传》:"为人长，爰臂，其善射亦天然，虽子孙他人学者莫能及。"颜师古《注》引如淳曰:"臂如猿臂，通肩也。"

渗漏 犹言破绽。元、明俗语，或拳家语。《三国演义》第十五回:"(太史)慈见孙策枪法无半点儿渗漏，乃佯输诈败，引孙策赶来。"

绊子腿 拳家用语。用腿将对家绊倒，俗称"绊子",方法甚多，属于拳术中的跌法。《西游记》第八十一回:"那怪把行者使个绊子腿，跌倒在地。"

对手 ①犹言"敌手"。《水浒传》第七十四回:"小乙自幼跟卢员外学得这身相扑，江湖上不曾逢着对手。"臧晋叔《元曲选·单鞭夺槊》:"杀人无对手，上阵有威风。"②比试。宋孙光宪《北梦琐言·日本国王子棋》:"唐宣宗朝，日本国王子入贡，善棋，帝令待诏顾思言与之对手。"明都穆《都公谈纂》:"二人入，僧有两童子守门，亦善扑，遂与对手。童子不能胜，乃惊入报。"③现代武术的对练和散手，将二人中的一方也称为对手。

跑海 旧时江湖武林的暗语，意谓"奔走四方"。《儿女英雄传》第七回:"我们庙里,他们爷儿五哇，除了二师傅，他是在外头跑海，走黑道儿的。"

开路 民间走会中常以表演耍钢叉开道，又称开路叉。李家瑞编《北平风俗类征·祠祀及禁忌》中载:"走会之种类,名目繁多，兹述其流行普遍者如下:开路会,本会所表演者为钢钗之戏，钗分双头与单头，各角色给表演时,皆作赤臂,间杂其他武器,各显神技。以钗在身首之间，作种种飞舞之势，生龙活虎，毕现眼前。以其纯粹把弄武器，故推为走会之首。"

尚武 崇尚武事。《诗·小雅·鼓钟》:"以雅以南。"《笺》:"雅，万舞也。……周禾尚武，故谓万舞为雅；雅，正也。"《三国志·吴书·陆绩传》:"孙策在吴，张昭、张纮、秦松为上宾，共论四海未泰，须当用武治而平之。绩年少,末座遥,大声言曰:'……今论者不务道德怀取之术，而惟尚武，绩虽童蒙，窃所未安也'。"后世也以喜好习武健身为尚武。

看家 "看家本领"的简称，指不肯公开教人的本领。《金瓶梅》第三十三回:"我还有两个儿看家的，出银钱名山坡羊，亦发孝顺你老人家罢。"

打和 宋、元俗语。即表演技艺。《东京梦华录》卷九:"……杂剧人皆打和毕，乐作，群舞合唱。"商正叙《一枝花》:"忍耻包羞排场上坐，念诗执板，打和开呵。"

敷演 宋、元俗语。意同表演。本谓表演戏剧，亦引申到演练武艺。元杂剧《飞刀对箭》第一折:"你说你会武艺，你就在这草堂上敷演一遍，我试看咱。"《水浒传》第五十七回:"就一路路敷演，教众头领看。众军汉见了徐宁使的钩镰枪，都喜欢。"

教场 古代演武场，亦称"校场"。《唐诗纪事》卷三十五杨巨源《赠邻家老将》:"拂雪陈师祭，冲风立教场。"戚继光《纪效新书·操练篇》:"操法：以木牌上书麦田、村屋，分别大小字样，凭听一人之便，插于教场，以灰画为委委曲曲羊肠大路一道。"明清武举考试的"外场"诸武技测试，也在教场进行。清末及民国年间，各地教场多作为举行武术活动的地方。

露台 擂台的别称。宋、元时代把露天搭盖的戏台叫露台，供表演百戏杂技和演戏之用，也用于公开比试武艺。后来转称"擂台"。《东京梦华录》卷六《元宵》:"楼下用枋木垒成露台一所，彩结栏槛，两边皆禁卫排立。……百姓皆在露台下观看。"元杂剧《独角牛》第三折:"着那独角牛脱录下，绕着露台搠三遭。"又:"我在这露台上，跌打相搏，争交赌筹，二年无对手了。"

献台 宋、元时比武的擂台亦叫献台。《清平山堂话本·杨温拦路虎传》:"众社官都在献台上，社司道：'李贵今年没对。'"《水浒传》第七十四回:"任原的徒弟都在献台边，一周遭都密密地立着。"参阅"露台"条。

手眼 宋、元俗语。指技艺，武艺。《独角牛》第一折:"凭手眼要衣食便有。"又第二折:"我若无手眼，不吃这厮打倒了。"

手脚 ①拳家用语。指上肢与步法。戚继光《纪效新书》卷十四《拳经》:"劈打推压要皆依，切勿手脚忙急。"又:"拿鹰捉兔硬开弓，手脚必须相应。"②引申为武艺、功夫。《水浒传》第七回:"俺且走向前去，教那厮看洒家手脚。"第二十六回:"西门庆那厮手脚了得!"元杂剧《气英布》第一折:"这英布手脚好生来得，若不是两个拿他一个，可不倒被他拿了我去。"③泛言举止、动作。如"手脚麻利"之类。④也作"脚手"。元杂剧《小孙屠》第十折:"前日不是我走得疾，险些儿遭小孙屠脚手。"

伎艺 与"技艺"同，泛言各种手艺技术，亦可代称武艺。《汉书·晁错传》:"臣窃观皇太子材智高奇，驭射伎艺过人绝远。"《文选·思玄赋》:"辫贞亮以为鞶兮，杂伎艺以为珩。"注:"手伎曰伎，体才曰艺。"

手技 即手艺，人的各种特长。《汉书·张汤传》:"家僮七百人，皆有手技作事。"亦作"手伎"。宋孟元老《东京梦华录·京瓦技艺》:"张臻妙、温奴哥、真个强、没勃脐、小掉刀，筋骨上索杂手伎。"

一彪 宋、元俗语。谓雄壮威武的一群。多见于明清小说。《水浒传》四十八回:"只见直西一彪军马，呐着喊，从后杀来。"也写作"一彫"、"一标"、"一丢"。睢景臣《哨遍·高祖还乡》:"见一彫人马到庄门，匹头里几面旗舒。"《三战吕布》第一折:"今有吕布，领一标人马，威镇在虎牢关下。"《圯桥进履》第三折："兀那尘土起处，一丢人马，不知是那里来的也。"

千牛 ①《庄子·养生主》载，庖丁宰牛十九年，解牛数千头，所用刀刃仍象新磨一样锋利，后世因称锋利的刀为千牛刀。②唐代宫中禁卫官叫千牛卫、千牛仗、千牛备身等。参见"千牛刀"条。

解 宋、元武艺术语。意同"法"。《水浒传》第十三回:"一个磨鞦解，实难抵当；一个闪身解，不可提防。"

艺解 宋、元时俗语，武艺的解数，比喻手段、办法。《朱子语类辑略》卷一:"他如龙如虎，这些艺解，都束缚他不住。"

劣缺 宋、元俗语。谓勇猛凶悍。《刘知远诸宫调》第二:"李洪义、李洪信如狼虎，棘针棍，倒上树，曾想他劣缺名目。"《哭存孝》第三折:"则你那李存信似蝎蜇，可端的恁着他劣缺，端的是古今皆绝。"《圯桥进履》第三折:"左队陈劣缺天蓬，右队拥𢶍搜甲士。"

邦衬 手段。《石点头》第七回:"随手一把，就揪住郑无同中发，放出少林邦衬，撸着大拳，当心便搥。"

任侠 原指负气仗义，见义勇为的作风，不一定任侠者都身通武艺。《史记·季布列传》:"季布者，楚人也。为气任侠，有名于楚。"裴骃《集解》引如淳曰:"相与信为任，同是非为侠。"后世专指凭借武艺抑强扶弱的行为。

伉侠 伉健而任侠。《汉书·朱博传》:"稍迁为功曹，伉侠好交，随从士大夫，不避风雨。"颜师古注："伉，健也。"

右武 古人以右为尊，左为卑，故右武为崇尚武功。《史记·平津侯传》:"守成尚文，遭遇右武。"国有戎事，无武功不足以自卫，平时尚文，战时右武。

批颊 手击曰批。《左传》鲁庄公十二年:"（宋万）遇仇牧于门，批而杀之。"批颊即"打耳光"。《新唐书·苏世长传》附苏良嗣:"遇薛怀义于朝，怀义偃蹇，良嗣怒，叱左右批其颊，曳去。"

点春 亦名"唇点"。泛指旧时江湖中通行的暗语。保镖者和截道者间多用此。

八利 明代武术用语。或称“八锋”，指人体八个突出部位。明张孔昭《拳经·少林寺短打身法统宗拳谱》：“我身之锋有八利焉，手、肘、肩、臀、臂、胳、腿、脚是也。”

期门 ①官名。汉武帝建元三年置，掌执兵出入护卫。《汉书·甘延寿传》：“试弁，为期门。”即通过搏斗的较量来获得期门。《汉书·东方朔传》：“陇西北地良家子能骑善射者，期诸殿门，故有‘期门’之号。”平帝元始元年更名虎贲郎。②穴位名。位于腰侧肋下。

金疮 亦作“金创”。刀兵之伤。《晋书·刘曜载记》：“幽曜于河南丞廨，使金疮医李永疗之。”白居易《长庆集·缚戎人》诗：“身被金疮面多瘠，扶病徒行日一驿。”旧时民间武术家多掌握金疮药方，或兼为金疮医生。

五驭 古六艺之一，驾车的五种技巧。《周礼·天官·保氏》：“乃教之六艺，……四曰五驭。”郑玄《注》：“五驭，鸣和鸾，逐水曲，过君表，舞交衢，逐禽左。”

兵技巧 古代称个人的武艺和作战技术。《汉书·艺文志·兵技巧》：“技巧者，习手足，便器械，积机关，以立攻守之胜者也。”

技艺 ①本领，技术。《诗·齐风·猗嗟序》：“齐人伤鲁庄公有威仪技艺，然而不能以礼防闲其母，失子之道。”《疏》：“言其善舞善射，是有技艺也。”《战国策·赵策》：“异敏技艺之所试也，远方之所观赴也。”《荀子·君道》：“其于百官之事，技艺之人也，不与之争能。”②引伸为武艺。戚继光《纪效新书·自叙》：“盖尝验之，技艺行阵，特其练中之一事也。”

三头六臂 成语。喻神通广大，武技高强。原为佛家语，指佛的法相有三头六臂。后引申为本领高强。《马陵道》第四折：“总便有三头六臂天生别，到其间那里好藏遮。”《水浒传》第二回：“也只是一个人，须不三头六臂”。又二十九回：“我只道他三头六臂，有哪吒的本事，我便怕他。”

剑池 地名。一在今江苏苏州市虎丘山。相传秦始皇东巡时在这里找寻过吴王阖闾的宝剑。传说吴王阖闾死后葬在这里，曾用鱼肠、扁诸等宝剑三千殉葬。故名剑池。一在今江西半城县西南，是晋雷焕得龙泉、太阿两宝剑的地方，故名剑池。

万人敌 ①指兵书韬略。《史记·项羽本纪》：“剑一人敌，不足学，学万人敌。”②指勇力。葛洪《抱朴子·清鉴》：“然张飞、关羽，万人之敌，而皆丧元辱主，授首非也。”

杀威棒 ①古代对新犯人的酷刑，也称杀威棍。《元曲选·蝴蝶梦》：“别过枷梢，来打三下杀威棒。”《水浒传》第三十七回：“先皇太祖武帝皇帝圣旨事例，但凡新入流配的人，须先吃一百杀威棒。”《古今杂剧》元·高文秀《黑旋风》：“孙孔目带枷上。牢子云：入牢先吃三十杀威棍。”②拳家把交手时抢先发出的狠招也称为杀威棒。

机巧 古技击术语。指较艺中的有利时机与随之而产生的巧妙招法。机巧属变法。《少林拳术秘诀·解裁手法之真诀》：“随机生巧者，法之变。”

内场、外场 ①旧时武科会试有内场、外场之分；外场试弓、刀、石等武技，内场试策论和默写武经。②拳家称套路表演为外场，称单练招法、功夫及非公开的竞技为内场。

舞刀 清代武科考试内容之一。刀为铁制，有推举、舞花等动作。据清康熙时《钦定武场条例》卷五载，武乡会试所用之刀，头号为120斤，二号为100斤，三号为80斤。一说舞刀为古代之举重。

技勇 ①明代军旅中选拔、考察人材的科目，即技勇类。包括胆识、勇力、攀爬、徒涉等。②清代武科外场考试的第二场（步射除外），包括开弓、舞刀、掇石三项。

大蒐礼 周代借用田猎来进行的军事检阅与军事演习。据《周礼·大司马》载，大蒐礼按四季进行，每季又分前后两部分，前半部分是教练和检阅之礼，后半部是借用田猎演武之礼。大致仲春的教练之礼叫“振旅”，“以教坐作进退疾徐疏数之节”；仲夏的教练之礼叫“教发舍”，着重夜间训练，“以辨军之夜事”；仲秋的教练之礼叫“教治兵”，着重在“辨旗物之用”；仲冬的教练之礼叫“教大阅”，着重训练“车徒”的奔走、击刺等军事技能。《谷梁传》鲁昭公八年：“因蒐狩以习用武事，礼之大者也。”《尚书大传》：“战斗不可不习，教于蒐狩以闲之也。”

大田 周代以田猎活动为练兵手段，并形成制度。天子亲自校阅的大型田猎练兵活动称“大田”。《周礼·春官·大宗伯》：“大田之礼，简众也。”郑玄《注》：“古者因田习兵，阅其车徒之数。”唐贾公彦《疏》：“此谓天子诸侯亲自四时田猎检阅也。……田猎之时，有车徒旗鼓甲兵之事，故云阅其车徒也。”

阴政 讲武、练兵。古讲武、练兵必于秋冬时行之，秋冬万物肃杀，为阴，故称阴政。《礼记·月令》：“（孟春之月）是月也，不可以称兵。”汉郑玄《注》：“以阴政犯阳。”《新唐书·王綝传》：“今孟春讲武，以阴政犯阳气，害发生之德，……愿陛下不违时令，前及孟冬，以顺天道。”

射雉 古代的一种田猎活动。《周易大传·旅》：“六五，射雉，一矢亡，终以誉命。”《左传》鲁昭公二十八年：“昔贾大夫恶，娶妻而美，三年不言不笑。御

以如皋，射雉获之，其妻始笑而言。"魏晋以来，多以射雉为戏，晋潘安仁（岳）有《射雉赋》。宋陆游《剑南诗稿》十《怀成都十韵》："斗鸡南市各分明，射雉西郊常命中。"

铜人 指针灸铜人。是铜铸造的针灸人体模型。北宋著名针灸家王惟一，总结过去医家以及劳动人民的针灸学经验，对经络、穴位等方面进行了详细考定。于1027年设计并铸成针灸铜人孔穴模型两具，分腑脏十二经，旁注俞穴所会，刻题其名，作为教学和考试医生之用。据传，在教学和考试时，将水银注灌入铜人孔穴中，以黄蜡封口、涂没标记。按穴施针时，刺中穴道，水银即泻出。在武术的穴法或点穴法中，也有人以针灸铜人为学习取穴的准绳。《王征南墓志铭》："凡搏人皆以其穴：死穴、晕穴、哑穴，一切如铜人图法。"

子午流注法 针灸学名词。是古代针灸治疗按时配穴的一种方法。"子午"表示时间的变化，"流注"表示气血的循环。此法以十二经中的腧穴为基础，结合天干地支五行生克，并随日时的变易推论十二经气血运行中的盛衰、开合情况，作为取穴的依据。有的拳家依此提出"按时点穴法"。

合式 易筋经用语。①符合一定规格的姿势或做法。《易筋经·揉法》："守之之法（指"守中"），在含其眼光，凝其耳韵，匀其鼻息，缄其口气，逸其身劳，锁其意驰，四肢不动，一念冥心，先存想其中道，后绝其诸妄念，渐至如一不动，是名曰守，斯为合式。"②与"合适"同义。《易筋经·附录图》："木杵长六寸，中径寸半，头圆尾尖，即为合式。"

八势 武术中常用的势数。如通备八势、金刚八势、洪门八势等。势取"八"者，似与《周易》之哲理有关，以为数至八则生象无穷，变化无端，囊括一切数。"八势"亦写为"八式"。如桩功八式、枪法八式、炮捶内外八式等。

八式 "把势"的异写。《国术名人录》附文："一般老八式们纵然有时练习对打，不过比比样子，做做形势罢了。"参见"把势"条。

把势 ①传统技击术语。指较搏时，看似变化无常，无固定势法，实则未失其势，始终把握着基本法则和攻守机势。明唐顺之《武编·拳》："变无定势而实不失势，故谓之把势。"②武艺。《醒世姻缘》："谁知触怒了凶神，什么把势还待使得起来。"③犹指行家。亦作"把式"、"八式"。《古今小说·汪信之一死救全家》："自小学得些枪棒拳法在身，那时抓缚衣袖，做箇（个）把势模样，逢着马头聚处，使几路空拳。"④旧指不务正业，靠诈骗勒索谋生者，谓"吃把势饭"；"打把势"。清梁同书《直语补正》："俗以无所凭借而妄自炫赫者谓之瞎打把势。"

因势 拳家术语。即随机就势。或称"顺势"、"借势"。张孔昭《拳经》："敌人进来时，……或用躲，或用闪，借其力以跌之。所谓见势因之跌更奇也。"此处所讲，即因势之一例。

三势 《淮南子·兵略》："兵有三势，有二权。有气势，有地势，有因势。"气势，指军队的士气，斗志。地势，指有利于某一方的地理、气候等自然条件。因势，指善于窥伺敌方的间隙，即避实击虚等谋略的应用。后世拳家有以"三势"之说讲拳理者。马凤图《游艺录》："兵家讲三势，武艺通乎其理，不明三势者，不明枪法之元机也。"

侠气 侠士武勇好打抱不平的气质。同"侠骨"。《后汉书·袁术传》："少以侠气闻。"苏轼《答范祖禹》诗："而今太守老且寒，侠气不洗儒生酸。"

侠骨 指侠士勇武仗义的气质与风骨。《乐府诗集》卷六七晋张华《博陵王宫·侠曲》："生从命子游，死闻侠骨香。"

人称

一拳节度 五代后唐庄宗李存勖，性多能，好俳优并角抵戏，或曰庄宗自能此戏。尝诏王门关曰："朕与作对，供养太后。"又先约之曰："卿不可多让。"门关退谢者数四。又谓之曰："卿一拳倒者与节度。"及出手，果一拳下而仆庄宗。寻除王门关幽州节度使，时人谓之"一拳节度"。见宋、调露子《角力记》。

力人 有力气的人。《左传》鲁宣公十五年："魏颗败秦氏于辅氏，获杜回，秦之力人也。"

力士 力气大的人。勇力之士。《公羊传》鲁宣公六年："赵盾之车右祁弥明者，国之力士也。"同书鲁哀公六年："于是（陈乞）使力士举巨囊而至于中流。"《史记·陈丞相世家》："此特一力士之事耳。"

刀斧手 带刀斧的亲兵，也指行刑的刽子手。《乞英布》第一折："间别多年，今日特来访你，只该降阶接待才是。怎么教刀斧手将我簇拥进来，此何礼也。"

十将 宋、元时对技艺人的称呼。《梦粱录》卷二十《百戏伎艺》："理庙时，有路岐人名十将宋喜，常旺两家。"《武林旧事》卷六：《诸色伎艺人》："舞绾百戏；宋十将，常十将。"宋代禁军的武官有"殿前司十将"、"侍卫司十将"等名。《水浒传》七十五回："陈太尉拴束马匹，整点人数，十将捧十瓶御酒，装在龙凤担内挑了。"

弓手 ①射箭的人。②古代兵役的一种，亦称"弓箭手"、"弓兵"。宋初始于各县设弓手二十名，以缉捕

“盗贼”。《宋史·高宗纪一》:“增置广西弓手以备边。”宋梅尧臣《宛陵集·田家语诗序》:“庚辰诏书:凡民三丁籍一,主校与长,号‘弓箭手’,为备不虞。”《元史·兵志》:“元制,郡邑设弓手,以防盗也。”《文献通考·职役考》:“耆长、弓手、壮丁以逐捕盗贼。”明时称“弓兵”。

大汉 身材高大之人。宋岳珂《桯史·苏衢人妖》:“(淳熙)时姑苏有民家姓唐,一兄一妹,其长皆丈有二尺,里人谓之唐大汉。”元杨瑀《山居清话》:“国朝镇殿将军,凡请给口粮,名之曰大汉,但年过五十者,方许出宫。”今对身材魁伟之人,统称大汉。

大侠 侠客中的出类拔萃者。《史记·季布传》:“滕公心知朱家大侠。”《史记·灌夫传》:“诸所交通,无非豪杰大侠。”《汉书·公孙贺传》:“安世者,京师大侠也。”后世侠义公案小说中,往往以武艺超群、品德卓绝者为大侠。

女飐 宋代称以卖艺为生的女艺人为“女飐”。《梦粱录》:“瓦市相扑者乃路岐人,聚集一等伴侣,以图标手之资,女飐数对打套子,令人观睹,然后以膂力者争交”。《武林旧事》卷六中记载南宋较有名的女飐有:韩春春,绣勍帛,锦勍帛,赛貌多,侥六娘,后辈绕、女急快等。

飞将 本作飞将军。《史记·李将军列传》:“(李)广居右北平,匈奴闻之,号曰汉之飞将军。”后来指矫健敏捷的将军。《三国志·魏书·吕布传》:“(吕)布便弓马,膂力过人,号为飞将。”

飞豹 喻人勇力过人。《晋书·王弥传》:“弓马迅捷,膂力过人,青士号为‘飞豹’。”

飞骑 唐朝宿卫军之一。属左右屯营,创立于太宗贞观十二年(638)。应募的士兵必须出身于二等户以上,身长六尺而体质强健。试弓马四次,即长垛、骑射、马枪、步射四项,翘关举五,即举重五次,最后负米五斛,行三十步。凡诸项合格者,方可入选。

介士 甲士。犹言介胄之士。《韩非子·五蠹》:“国平养儒侠,难至用介士。”《汉书·张安世传》:“安世薨,赠印绶,送以轻车介士。”颜师古注:“介士,甲士也。”

方士 中国古代好讲神仙之说或奇方异术的人。起源于战国燕齐一带近海地区。以修炼成仙和不死之药等方术上邀统治者信任。如秦之徐福;汉文帝时“望气取鼎”的新垣平;汉武帝时主张“祠灶”的李少君;自言能“致鬼”见王夫人的李少翁;自言能“通神”的栾大;三国时“辟谷”的左慈等。汉代著作中,与“道士”通用。又,《黄帝内经·素问·五藏别论》:“余闻方士”。王冰注:“方士,即明悟方术之士也。”则专指精通医术者。

方内 相对于“方外”而言,指在世俗礼教之内。参见“方外”。

引手 弓箭手。宋代用语。《大宋宣和遗事》:“宋江天晓却将文字呈押,差董平引手三十人,至石碣村根捕。”

方外 谓超然于世俗礼教之外。语出《庄子·大宗师》:“孔子曰:彼游方之外者也,而丘游方之内者也。”成玄英疏:“方:区域也。彼之二人齐一死生,不为教迹所拘,故游心寰宇之外,而仲尼子贡,命世大儒,行裁非之义,服节文之礼,锐意哀乐之中,游心区域之内,所以为异之者也”。后世借以指僧人道士。

爪关西 宋、元、明时俗语。凶狠的关西大汉。也作“爪子”、“关西汉”。元本《单刀会》第一折:“五百个爪关西簇捧定个活神道。”元本《西蜀梦》第三折:“往常爪关西把他围绕合,今日小校无多,一部从十余个。”《村乐堂》第二折:“兀那爪子也,你不要言语,我与你这枝金钗。”

文弟子 清代白莲教、清水教中称炼气者为文弟子。据《鹤泉文钞纪妖寇王伦始末》载,乾隆时清水教首领王伦“以拳棒教授兖州东诸邑,阴用白莲教诱人炼气……炼气者曰文弟子,拳棒者曰武弟子”。

少林十三武僧 有功于唐王朝,并受秦王李世民封赐的少林武僧。“秦王赐少林寺教碑”载有此和尚名单:上座僧善护,上主僧志操,都维那僧惠玚,大将军僧昙宗,同立功僧普惠、明高、灵宪、普胜、智守、道光、智兴、满、丰。

介胄之士 身着甲胄者,泛言武士。《尉缭子·武议》:“竭人之力不责礼,故古者介胄之士不拜。”《史记·老子韩非列传》:“宽则宠名誉之人,急则用介胄之士。”《正义》:“介,甲也;胄,兜鍪也。”

长竿手 明代乡兵名。以善于使用长竿而得名。《明会要·兵》引《世法录》:“山东有长竿手,习长竿。”此长竿大致与明代所谓“沙家竿子”相同类,长度远较一般长枪为长。参见“沙家竿子”条。

手高 即高手,武艺高强。《古今小说》卷三十六:“小人因不识得贼人赵正,昨日当面挫过,这贼委的手高。”

中黄 指勇力之士。《文选》汉张衡《西京赋》:“乃使中黄之士,育获之俦。”唐李善《注》:“中黄,国名,其俗多勇力。育,夏育;获,乌获;皆古之勇力者。”

内等子 宋代军队中的专职相扑选手,隶御前忠佐军头引管辖。每逢朝廷大朝会、圣节、御宴等,内等子表演相扑。每逢郊拜、明堂大礼等御驾出行时,内等子充当“顶帽”,鬓发蓬松,握拳行于御驾左右。内等子设额120名,内有管押人员十将各2名,上中等各五对,下等八对,剑棒手五对,其他都是候

补者。每三年在殿前比赛一次，好的升级，差的黜降。见吴自牧《梦粱录》卷二十。

白丁 ①犹言“白徒”，没有接受过军事训练的人。《南史·王敬则传》：“胡松领马军突其后，白丁无器杖，皆惊散。”《汉书·邹阳传》颜师古《注》：“白徒，言素非军旅之人，若今言白丁矣。”②无功名的平民，或无学识的人。唐刘禹锡《陋室铭》：“谈笑有鸿儒，往来无白丁。”参见“白徒”条。

头对 古时擂台的头名选手。《独角牛》第三折：“香官云：‘今年头对是谁？’部署云：‘今年头对是独角牛，二年无对手了，则有今年一年哩。”

仗身 执武器的随从武士。《南齐书·周山图传》：“自今往墅，可以仗身自随，以备不虞。”《北齐书·陆发河传》：“明日引见，给通幰油络网车，仗身百人。”

白徒 无武艺，没有接受过军事训练的人。《管子·七法》：“是故以众击寡，……以能击不能，以教众练士击敺众白徒。”注：“白徒谓不练之卒，无武艺。”《汉书·邹阳传》：“今吴楚之王练诸侯之兵，敺白徒之众，西与天子争衡。”颜师古注：“敺与驱同。白徒，言素非军旅之人，若今言白丁矣。”

夯铁之夫 宋、元俗语。指鲁莽的武夫。《三战吕布》第一折：“量他一夯铁之夫，何足道哉。”《追韩信》第三折：“量这个夯铁之夫小可人，怎做这社稷臣。”夯同扛、着，铁指武器，也作“着铁之夫”。《敬德不服老》第一折：“你本是个着铁之夫，岂知俺文臣之礼。”

异人 不同于寻常的人；有异才的人。旧时曾有一些拳师为推崇其术，玄虚其技而不公开自己的师承。也有一些拳师不能正视自己的创新成果而不直言其技成因。于是，均称遇异人传授，得异术奇技。

关门弟子 旧时武术界用语。指传授武术者一生中所收的最后一个得意弟子。也含有承袭其武术真传的意思。

壮士 意气盛壮之士，犹言勇士。《古文苑》二战国楚宋玉《大言赋》：“壮士愤兮绝天维，北斗戾兮太山夷。”《战国策·燕》三：“风萧萧兮易水寒，壮士一去兮不复还。”《史记·项羽本纪》：“项王曰：‘壮士，赐之卮酒。’则与斗卮酒。”《文选》司马相如《子虚赋》：“壮士之暴怒。”

壮夫 强壮勇武之人，同“壮士”。汉杨雄《法言·吾子》：“或问：‘吾子少而好赋？’曰：‘然，童子雕虫篆刻。’俄而曰：‘壮夫不为也。’”唐李贺《歌诗编》一《送沈亚之歌》：“吾闻壮夫重心骨，古人三走无摧捽。”

好汉 好男儿，壮士。《询刍录》：“汉自武帝征伐匈奴，二十余年，马畜孕重堕殒，罢极，闻汉兵莫不畏者，称之为汉儿，人又曰好汉，自后为男子称矣。”《旧唐书·狄仁杰传》：“朕要一好汉任练，有乎？”后来亦指行侠尚义的武勇人士。《水浒传》：“仗义疏财，扶危济困，是个天下闻名的好汉。”

壮武 强健勇武。《三国志·魏志·典韦传》：“韦既壮武，其所将皆选卒，每战斗，常先登险阵。”

驰侠 即“游侠”。《文选》王僧达《和琅邪王依古诗》：“少年好驰侠，旅宦游关原。”参见“游侠”条。

扞将 勇猛的将领。《后汉书·南匈奴传·论》：“及关东稍定，陇蜀已清，其猛夫扞将，莫不顿足攘手，争言卫霍之事。”

壮骑 骁勇壮健的骑兵。《史记·卫将军骠骑列传》：“右贤王惊，夜逃；独与其爱妾一人，壮骑数百驰，溃围北去。”

材士 勇武之士。《墨子·备水》：“选材士有材力者三十人共船。”《战国策·东周》：“宜阳城方八里，材士十万，粟支数年。”

劲士 ①正直骁勇之士。《荀子·儒效》：“行法至坚，不以私欲乱所闻，如是则可谓劲士矣。”②指骁捷勇健，可临阵摧锋之士。《晋书·苻生载记》：“劲士风集，骁骑如云。”

快手 矫健敏捷，训练有素的战士。《宋书·王镇恶传》：“（刘）毅金城内东从旧将，犹有六队千余人，西将及能细直吏快手，复有二千余人。”卷七十二《刘景素传》：“景素左右勇士数十人，并荆楚快手。”《南史·黄回传》：“（戴）明宝启帝，使（黄）回募江西楚人，得快手八百。”

劲兵 ①精锐善战之兵。《史记·主父偃传》：“虽有强国劲兵，不得旋踵而身为擒矣。”《汉书·韩王信传》：“东有淮阴，皆天下劲兵处也。”《三国志·魏志·王基传》：“精卒劲兵，以讨其外，则夏口以上必拔，而江外之郡不守。”《唐书·王忠嗣传》：“佩四将印，劲兵重地，控制万里，近世未有也。”②锐利的武器。《玉海·兵制·弓矢·唐伏远弩》：“弩者，中国劲兵，四夷所畏服也。”

材技 技艺超群。《旬子·习制》：“谨募选阅材技之士。”注：“材技，武艺过人者，犹汉之材官也。”唐韩愈《昌黎集》卷三十六《祭鳄鱼文》：“刺史则选材技吏民，操强弓毒矢，以与鳄鱼从事。”

劲卒 精壮勇健之卒。《三国志·魏志·杜畿传》附杜恕：“武士劲卒愈多，愈多愈病耳。”《晋书·谢万传》：“万乃招集诸将，都无所说，直以如意指四坐云：‘诸将皆劲卒。’”

材官 汉代军种名。指训练有素、武艺高强的士卒。《汉书·申屠嘉传》:“以材官蹶张从高帝击项藉,迁为队率。”汉应劭《汉官仪》上:“高祖命天下郡国选能引关、蹶张,材力武猛者,以为轻车、骑士、材官、楼船,常以立秋后讲武课试,各有员数。平地用车骑,山阻用材官,水泉用楼船。”据此,则材官大略相当于山地步兵,善短兵相接者充之。

劲勇 精壮勇锐之卒。同“劲兵”。《后汉书·马融传》附《广成颂》:“僄佼课才,劲勇程气。”《三国志·魏书·武帝纪》裴松之《注》引谢承《后汉书》:“(王匡)其年为董卓军所败,走还泰山,收集劲勇得数千人,欲与张邈合。”

私剑 为私家效命的剑客。《韩非子·孤愤》:“其可以罪过诬者,以公法而诛之。其不可被以罪过者,以私剑而穷之。”注:“若无过失可诬者,则使侠客以剑刺之以穷其命也。”

角脑 明代乡兵名。《明会要·兵》引《世法录》载,河南“嵩及卢氏、灵宝多矿兵,又曰角脑。”

步跋子 北宋末年西夏国的一种山地步兵。上下山坡,出入谿间,最能逾高超远,轻足善走。宋夏交战中,每于山谷深险之处相遇,西夏则多用步跋子“击刺掩袭”,故常能取胜。

步打进士 唐僖宗李儇弱冠登位,雅好蹴踘斗鸭畋游微行。常为宦者所狎。内园恒排角力之徒,以备卒召,能步打。尝谓俳优名野猪者曰:“朕作步打进士,然合得一状元。”野猪曰:“或遇尧、舜、禹、汤知举,陛下不免落第。”帝笑而已。见宋·调露子《角力记》。

护臂 或曰“护院”,“看家的”。旧时以武艺受雇,保护他人生命财产的人。元刘唐卿杂剧《降桑椹蔡顺奉母》:“俺这家私里外,无人照管,若得这个壮士与我做护臂,可也好也。”

侠 《说文解字》:“侠,俜也。”旧时指见义勇为,打抱不平的人。《韩非子·五蠹》:“儒以文乱法,侠以武犯禁。”

武人 泛指习武、勇武及担任武职之人。《国语·晋语》:“武人不乱,智人不诈,仁人不党。”杨倞《注》:“勇而不义,则不为武。”

武士 ①兵士,勇士。《墨子·备梯》:“攻具已备,武士又多,争上吾城,为之奈何?”②泛指习武之勇士。《韩诗外传》卷七:“君子避三端:避文人之笔端,避武士之锋端,避辩士之舌端。”《史记·苏秦列传》:“大王之卒,武士二十万,苍头十万,奋击二十万,斯徒十万。”《六韬·虎韬·军用》:“大扶胥衝军三十六乘,螳螂武士共载。”

国士 勇力冠全国的人。《左传》鲁成公十六年:“皆曰国士在,且厚,不可当也。”《荀子·子道》:“虽有国士之力,不能自举其身。”唐杨倞《注》:“国士,一国勇力之士。”国中才能出众的人,亦曰国士。

夜叉 梵语。义为勇健,又为凶暴丑恶。《法华玄赞》:“夜叉,此云勇健,飞腾空中,摄地行类诸罗刹也。罗刹,云暴恶,亦云可畏,彼皆讹音,梵语正云药叉罗刹娑。”佛经中列入天龙八部神众之一。《维摩诘所说经》一《佛国品注》:“夜叉有三种:一在地,二在虚室,三天夜叉也。”又译作“药叉”、“阅叉”。后世武术界常用拳械技术动作名称中,如“夜叉探海”之类。

侠士 豪侠仗义之人。《晋书·冯素弗载记》:“当世侠士,莫不归之。”唐李白《少年行》诗:“骄矜自言不可有,侠士堂中养来久。”

虎士 周代官名。《周礼·夏官》记虎贲氏属下有虎士八百人。郑玄《注》:“不言徒,曰虎士。则虎士,徒之选有勇力者。”后引伸为勇士。《三国志·魏志·许褚传》:“许褚以众归太祖,即日拜都尉,引入宿卫。诸从褚侠客,皆以为虎士。”

顶门弟子 旧时武术界用语。指某门派的传授者所收弟子中,得艺最深,能继承其传授的弟子。亦称“嫡派弟子”。

武夫 本指武勇之士,后来指武而少文的人,含有贬义。《诗·周南·兔罝》:“赳赳武夫,公侯干城。”《左传》鲁僖公三十三年:“先轸怒曰:‘武夫力而拘诸原,妇人暂而免诸国,隳军实而长寇仇,亡无日矣。’不顾而唾。”《汉书·刘歆传》:“然公卿大臣绛灌之属,咸介胄武夫,莫以为意。”

国手 技艺在一国之中超群拔类的人。今把在全国的各类竞赛中可取得高名次的人,以及代表国家参加国际竞赛的,统称为国手。

弩手 专习弩射的士兵,同“弓手”。《宋书·索虏传》:“又募天下弩手,不向所从。”戚继光《纪效新书·紧要操敌号令简明条款篇》:“凡弩手射手,侯鸟铳打放将完,贼至六十步之内,起火放,方许继铳后射箭,无令不许擅发。”

枪仗手 宋代乡兵名。主要设立在南方诸地,以福建路最精。《宋史·兵志》五:“靖康元年,臣僚言:‘天下步兵之精,无如福建路枪仗手,出入轻捷,驭得其术,一可当十,乞选官前去召募。’从之。”亦简称“枪手。”同上书:“元祐元年,御史上官均言:‘福建路往年因寇盗召募枪手,多至数百人。”

弩团 以射箭为主的军队。《宋史·兵志》:“(熙宁)六年,诸路行保甲,司农寺请令全部二州土丁、弩手、弩团与本村土人共为保甲。”

练材 经过严格训练的战士。《吕氏春秋·简

选》:"老弱罢民，可以胜人之精士练材。"高诱《注》:"练材,拳勇有力之材。"后来又借指社会上武艺高强的拳师。

武弟子 清代白莲教、清水教中称习拳棒者为武弟子。据《鹤泉文钞纪妖寇王伦始末》记载，乾隆时，清水教首领王伦"以拳棒教授兖州东诸邑，阴用白莲教诱人炼气，……炼气者曰文弟子,拳棒者曰武弟子。"

弩杜花迟 蒙古语,意为"拳师。"元杂剧《存孝打虎》第二折:"有弩杜花迟，准备着相持。"明火源洁《华夷译语》: 蒙古语拳曰"弩杜儿哈",拳师曰"弩杜花迟。"说见顾学颉等《元曲释词》二。

奇材剑客 本指训练有素、武艺精良的战士，后世专指剑客一类传奇人物。语出《汉书·李广传》附《李陵传》:"陵召见武台，叩头自请曰:'臣所将屯边者，皆荆楚勇士奇材剑客也，力扼虎，射命中，愿得自当一队。"

武卒 精锐士卒名。战国时代魏惠王所实行的一种选练士卒的制度。这个制度规定:凡能衣三属之甲，操十二石之弩，负矢五十个，置戈其上，冠胄带剑，携带三日之粮,半天内可疾行百里者，得中选为武卒。武卒免全户徭役，给予土地和房屋。荀子认为，这种制度所选拔的士卒，虽然可以击败齐国的"技击",但不抵御秦国之"锐士"。说见《荀子·议兵》、《汉书·刑法志》。参见"锐士"、"技击"条。

虎贲 贲同"奔",如猛虎之奔走，本义指勇猛的战士。武王伐纣,军中有"虎贲三千",是其精锐部队。后以虎贲为官名。《周礼·夏官》记有虎贲氏，掌王出入仪卫之事。汉置虎贲中郎将，历代因之，至唐始废。也以虎贲代称勇士。《战国策·楚》:"秦地半天下,兵敌四国，披山带河，四塞以为固,虎贲之士百余万。"《吴子·料敌》:"然则一军之中，必有虎贲之士，力轻扛鼎，足轻戎马，搴旗取将，必有能者。"

侠客 指急人之难，出言必信，见义勇为的人。《史记·游侠列传》:"要以功见言信，侠客之义何可少哉!"《列子·说符》:"侠客相随而行。"后来武侠小说中的侠客，专指武艺绝伦，好打抱不平的武士。

刺客 怀挟兵器进行暗杀的人叫刺客。《史记·袁盎晁错列传》:"梁刺客后曹辈果遮刺杀盎安陵郭门外。"《汉书·万章传》:"皆长安名豪，报仇怨，养刺客者也。"

侠少 豪侠好义的少年。《唐书·郭子仪传》:"将军王甫结侠少，夜鼓朱雀街，呼曰:'王师至。'吐蕃夜溃。"唐王维《王右丞集》卷一《燕支行》:"赵魏燕韩多劲卒，关西侠少何咆哮。"

侠魁 侠客之首领。《汉书·游侠传序》:"闾里之侠，原涉为魁。"

招箭 军中习射时查看箭靶的人。《元史·刑法志·杀伤》:"诸军士司射，招箭者不谨,致被伤而死，射者不坐。"

剑士 古代的职业击剑家，春秋战国到两汉之间尤多。《庄子·说剑》:"昔赵文王喜剑，剑士夹门而客三千余人。"

勇夫 勇敢的人。《书·秦誓》载:"仡仡勇夫，射御不违，我尚不欲。"俗语亦有"重赏之下,必有勇夫"。旧时亦指精通武艺、英勇善战的将士。

相手 太极拳推手术语。王新午《太极拳法实践》注:"凡与吾作友谊研究，彼此以着劲实地试验，以求增进功行者，彼此互称相手。"

神仙 道教对所谓得道后能"超脱生死"变幻莫测的人的称谓。《天隐子·神解》:"在人曰人仙；在天曰天仙；在地曰地仙；在水曰水仙；能通变之曰神仙"。曹丕《芙蓉池作》诗:"寿命非松乔,谁能得神仙"。《汉书·艺文志》:"神仙者，所以保性命之真而游求于其外者也。"

剑仙 精熟剑术的人。武侠小说常云剑仙能飞剑击人，多奉除暴扶弱、行侠仗义的剑客为"剑仙"。

炼师 旧时对懂得"养生"、"炼丹"方法的道教徒的尊称。《唐六典》卷四:"其(道士)德高思清者，谓之炼师。"

勇武 ①勇士。《淮南子·修务训》载:"怯夫操利剑，击则不能断,刺则不能入。及至勇武攘卷一捣，则折肋伤干。"高诱注:"武，士也。"②英勇威武。《南史·兰钦传》载:"钦有谋略，勇决善战，步行日二百里，勇武过人"。

剑客 精通剑术的侠客。《汉书·东方朔传》:"剑客辐凑。"《汉书·李广传》附李陵:"臣所将屯边者，皆荆楚勇士，奇材剑客也。"《后汉书·马援传》:"吴王好剑客，百姓多创瘢，楚王好细腰，宫中多饿死。"后来武侠小说泛指会剑术的侠士。刺客也谓剑客。《后汉书·吕强传》:"上畏不测之难，下惧剑客之害。"又同书《孔融传》:"河南官属耻之,私遣剑客欲追杀融。"

勇将 临阵决断，冲锋陷阵，所向披靡之战将，历代俱谓勇将。《宋史·张玉传》:"玉字宝臣，以六班散直隶狄青麾下。筑青涧、招安砦，遇夏兵三万，有驰铁骑挑战者，玉单持铁简出斗，取其首及马，军中因号曰'张铁简'。以状闻，仁宗曰:'真勇将也。'"《辽史·高模翰传》:"帝指模翰曰:'此国之勇将，朕统一天下，斯人之力也。'"

带剑之客 战国时对私家豢养的武士的称呼，后来演变为"剑客"一词。《韩非子·八奸》:"娶带剑之

客，养必死之士。”

相剑者 即相剑家。《吕氏春秋·疑似》:“相剑者之患，患剑之似吴干者。”参见“相剑家”条。

相剑家 古代专门从事鉴定剑刀优劣真伪的专家。《吴越春秋》、《越绝书》所提到的秦国人薛烛、楚国人风胡子，均是。他们曾经为越王勾践、楚昭王品评所藏名剑。参见“薛烛”条。

将家子 犹言“将门之子”。《宋史·王德用传》:“德用将家子，习知军中情伪，善以恩抚下，故多得士心。”明都穆《都公谈纂》:“戴振者，苏州将家子，少师事梁兴甫。”

选锋 古代军队中担当冲锋陷阵的精锐部队，类似后世所谓“敢死队”。戚继光《纪效新书·或问篇》:“而有事之际，又复立名‘选锋’，每哨队内抽其愿者，强者，凑合而发。咸知兵无选锋之虑，独忘临敌易将之危。”

剑棒手 指善舞剑弄棒之人。南宋周密《东京梦华录·军头司》:“军头司每旬休，按阅内等子、相扑手、剑棒手格斗”。

标牌手 宋代兵制之一。《宋史·兵志》四《河东陕西弓箭手》:“关东戍卒，多是硬弩手与标牌手。不唯捍贼劲矢，亦可使贼马惊溃，此步战之利也。”标牌手一手执团牌，一手投掷标枪。《水浒传》第五十九回:“又有一个姓李名衮，绰号飞天大圣，也使一面团牌，牌上插标枪二十四根，手中仗一口宝剑。”

背嵬军 亦作“背嵬”。背嵬是盾牌的一种，也称团牌。宋程大昌《演繁露·背嵬》引章氏《槁简·赘笔》:“背嵬即团牌也，以皮为之，朱漆金花，焕耀炳目。”南宋时，中兴诸将的亲军称为“背嵬军”，是由严格挑选出来的敢战之士组成，担负有护卫主将的任务，故名背嵬军。宋赵彦衡《云麓漫钞》卷七:“四帅之中，韩（世忠）、岳（飞）兵尤精，常时于军中角其勇健者，令为之籍。每旗头、押队缺，于所籍中又角其勇力出众者为之。将、副有缺，则于诸队旗头、押队内取之。别置视随军，谓之背嵬，悉于四等人内角其优者补之。……凡有坚敌，遣背嵬军，无有不破者。”宋袁燮《絜斋集》卷七《边防质言论十事》:“中兴之初，背嵬一军，最为勇健，各持巨斧，上揕人胸，下斩马足。”

按摩博士 古代教授导引术和正骨法的人。《新唐书·百官志》“按摩博士……掌教按跷导引之法，以除八疾；损伤折跌者，以法正之。”

保镖 旧谓有武艺者受雇于富商大贾、达官贵人，为其保护财物和人身安全的称为保镖。也指专门从事这种行业的人。

浪人 一般指身怀武艺、行踪不定的人。唐王勃《王子安集》卷一《春思赋》:“于是仆本浪人，平生自沦。怀书去洛，抱剑弃秦。”

真人 谓修真得道之人。《庄子·天下》:“关尹、老聃乎，古之博大真人哉”。《云笈七籤》卷七十:“真元妙道修丹历验抄”:“炼身成炁万年名曰真人。”

健儿 刚武勇壮之士，犹言壮士。《乐府诗集》卷二五《横吹曲辞·折杨柳歌辞》之五:“健儿须快马，快马须健儿。”《南史·宗室传》:“募健儿百余人。”也指军中勇士。《三国志·吴书·甘宁传》:“轻财敬士，能厚养健儿，健儿亦乐为用命。”唐代士兵名目有健儿。《唐六典》五《兵部尚书》:“天下诸军有健儿。”《唐书·玄宗记》:“七月庚戌，行营健儿李季反，伏诛。”

射手 弓手，掌射的兵。《南齐书·张融传》:“泰始五年，明帝取荆、郢、雍、湘四州射手。”《宋书·桓玄传》:“今羽林射手，犹有八百。”《纪效新书·号令篇》:“凡弩手、射手、俟鸟铳打完，贼至六十步之内，起火放，无令不许擅发。”

教师爷 旧时代对民间武术练习者和护院一类人的称呼。

健步 善于疾走的人，意同“神行”或“急足”。《三国志·魏书·邓艾传》:“毌丘俭作乱，遣健步赍书，欲疑惑大众。”今称体格强壮，步履轻快曰“健步”。

家兵 私家之兵。秦汉魏晋之际，豪族大姓多募市井武勇之人充当私家卫士，称为家兵。《后汉书·袁绍传》:“臣独将家兵百余人。”《后汉书·朱儁传》:“交阯贼反，拜儁刺史，会过本郡，简募家兵。张燕寇河内，逼近京师，出儁为河内太守，将家兵击却之。”《三国志·吕虔传》:“领泰山太守，将家兵至郡，郭祖公孙犊等皆降。”《晋书·王浑传》:“楚王玮将害汝南王亮，浑辞疾归第，以家兵千余人，闭门距玮，玮不敢逼。”

健侠 刚勇而有义气者。《后汉书·董卓传》:“(卓)性粗猛有谋，少尝游羌中，尽与豪帅相结。……由是以健侠知名。”

锋侠 指挟负气力以任事自雄者。《后汉书·袁绍传》:“操奸阉遗丑，本无令德，獠狡锋侠，好乱乐祸。”

拳勇 擅长拳法的武勇之人。《管子·小匡》:“于子之乡，有拳勇股肱之力，筋骨秀出于众者，有则以告。”《文选》左太冲（思）《吴都赋》“览将帅之拳勇，与士卒之抑扬。”《齐书·文惠太子传》:“齐垣历生，拳勇独出，时人以比关羽、张飞。”

健将 ①英勇善战、冲锋陷阵的武将。《后汉书·吕布传》:“与其健将成廉、魏越等数十骑，驰突燕阵，一日或至三四，皆斩首而出。”②我国体育运动等级运

动员的最高称号。③泛称体育或其它活动的优秀者为健将。

射御之士 能射箭、能驾车的人。泛言战士。周代以射御为最基本的军事技艺,"射御之士"指掌握了基本军事技艺的能战之士。《墨子·尚贤下》:"凡我国能射御之士,我将赏贵之,不能射御之士,我将罪贱之。"

拳棒手 俗语。西北陕、甘诸省,对练武术者的称呼。

部署 宋、元时把擂台比武的主持人叫部署,也称拳棒教师。《射柳捶丸》第四折:"阶下有抡枪舞剑,耍棍打拳的人,唤几个来筵前遣兴。只从人与我唤将那部署来者。"《独角牛》第一折:"部署扯开藤棒,被那独角牛一拳,打了我两个牙。"《清平山堂话本·杨温拦路虎传》:"我乃使棒部署,你敢共我使一合棒。"

射鹏手 善于射鹏的人。雕同"鹏"。《史记·李将军列传》:"中贵人将骑数十纵,见匈奴三人,与战,三人还射,伤中贵人,杀其骑且尽。中贵人走广,广曰:'是必射雕者也。'"北齐斛律光尝从世宗于洹桥较猎,射落大雕。丞相属邢子高欢曰:"此射雕手也。"当时传号落鹏都督。事见《北齐书·斛律金传》。引申为技艺超群的能手曰射雕手。

教士 ①受过武技训练的士卒。《管子·小匡》:"君有此教士三万人,以横行于天下。"《注》:"教士,谓先教习之士。"《史记·三王世家·燕王》:"非教士不得从征。"②教练军士。《明史·兵志四》:"先是浙江参将戚继光以善教士闻,尝调士兵,制鸳鸯阵破倭。"

教手 宋、元时把教武艺的技艺人也称教手。《射柳捶丸》第四折:"兀那几个打拳的教手每,上露台来耍一会拳,服侍众位大人每。"

教头 宋、元间泛指一般传授技艺的教师。宋王珪《华阳集·宫词》:"蜀锦地衣呈队舞,教头先出拜君王。"指教习歌舞的教头。《水浒传》第九回:"这洪教头必是柴大官人师父,我若一棒打翻了他,须不好看。"指传授武艺的教头。宋代军队中教练武艺的人员有教头、都教头之称。单称教头的地位很低,都教头仅相当于中下级军官。如神宗元丰2年(1079年),开封府集教大保长2825人,每10人设教头1,凡设禁军教头270,都教头30,使臣10。同年,于殿前司、步军司、各置都教头,掌置教习之事。另,宋熙宁年间称大保长为教头,以训练乡兵习武。

教师 ①元明清对传授武艺者的尊称。戚继光《纪效新书·论兵紧要禁令篇》:"况吃着官银两,又有赏赐,又有刑罚,比那费了家私请着教师学武艺的,便宜多少。"俞大猷《剑经》:"三教师原是一家。"《明史·兵志四》:"嘉靖六年定,令每营选枪刀箭牌铳手各一二人为教师,转相教习。"②现代对教学工作者的尊称。

控弦 拉弓。引申为士兵的代称。《史记·匈奴传》:"控弦之士三十余万。"《史记·刘敬传》:"冒顿为单于,兵强,控弦三十万。"《汉书·严安传》:"今天下锻甲磨剑,矫箭控弦,转输军粮,未见休时,此天下所共忧也。"《后汉书·寇恂传》:"控弦万骑。"

黄冠 道士的别称。一说道士所戴束发之冠,用金属或木类制成,其色尚黄,称黄冠,因以为道士的别称。一说起于隋代李播,《新唐书·方技传》:"李淳风父播,仕隋高唐尉,弃官为道士,号黄冠子"。后世以此为道士的代称。

强人 ①宋代乡兵的一种。《宋史·兵志》:"河北、陕西强人砦户、强人弓手,名号不一。咸平四年,募河北民谙契丹道路、勇锐可为间司者充强人,置都头指挥使。无事散处田野,寇至追集,给器甲口粮食钱,遣出塞,偷斫贼垒。"②拦路抢劫的强盗亦名强人。

鼎士 力能举鼎之勇士。《汉书·邹阳传》:"夫全赵之时,武力鼎士袨服丛台之下者一旦成市,而不能止幽王之湛患。"参见"扛鼎"条。

锐士 精锐部队名。战国时代秦昭王所实行的一种选练士卒的制度。这种制度以秦孝公以来奖励军功,提倡耕战的政策为基础,鼓励士兵为个人功利而战,并辅之严刑峻法,是故秦国战士的奋勇保证了秦自孝公以后"四世有胜于天下"的强盛之势。但荀子认为,秦国士卒"皆干尝蹈利之兵",而这种制度是"庸徒鬻卖之道"。虽然可以战胜魏国之"武卒",但不可以抵当春秋时代齐桓公、晋文公的节制之师。说见《荀子·议兵》、《汉书·刑法志》。参见"武卒"条。

豪杰 本指才智出众的人。《孟子·尽心上》:"若夫豪杰之士,虽无文王犹兴。"《管子·七法》:"收天下之豪杰,有天下之俊雄。"亦指仗势雄张一方的人。《汉书·地理志》:"富家则通礼文,富人则商贾为利,豪杰则游侠通奸。"乃至晚近,多指豪侠义勇之人和武艺出众之人。

游侠 古代行侠仗义、轻死重义,勇于急人之难,敢于反抗的人。《韩非子·五蠹》:"废敬上畏法之民,而养游侠和剑之属。"《史记·太史公自叙》:"救人于厄,振人不赡,仁者有乎?不既信,不倍言,义者有取焉。作游侠列传第六十四。"同书《游侠列传》:"今游侠,其行虽不轨于正义,然其言必信,其行必果,已诺心诚,不爱其躯,赴士之阨困。"《汉书·孝武本纪》:"荀悦曰:'世有三游,德之贼也。一曰游侠,二曰游说,三曰游行。立气势,作威福,结私交,以立强于世者,谓之游侠。"曹植《白马篇》:"借问谁家子,幽

并游侠儿。”后来将行踪不定，凭借武技行侠仗义一类人物，称为游侠。

豪客 侠勇人物的别称。陆游《剑南诗稿·大雪歌》：“虬髯豪客狐白裘，夜来醉卧宝钗楼。”亦指强盗。唐代诗人李涉过九江，在皖口遇盗。盗首求诗，李涉赠《井栏砂遇夜客》诗：“暮雨萧萧江上村，绿林豪客夜知闻。他时不用相回避，世上如今半是君。”（见《唐诗纪事》卷四十六）。

超乘 原是跳跃上战车，勇武敏捷的样子，引伸为武士、勇士。《左传》鲁僖公三年：“秦师过周北行，左右免胄而下，超乘者三百乘。”《文选》沈约《应诏乐游苑饯吕僧珍》：“超乘尽三屋，选士皆百金。”

道家 老庄学派的别称。《史记·老子韩非列传》：“老子修道德，其学以自隐无名为务”。《汉书·艺文志》：“道家者流，盖出于史官，历记成败存亡祸福古今之道，然后知秉要执本，清虚以自守，卑弱以自持，此君子南面之术也”。道家的创始人老子，著《道德经》五千言，其主旨在言“道”。道家认为“道”是宇宙万物的本源，宇宙万物是由“道”派生出来的。“道”无始，无终，无形，无象，无名。在社会政治方面，道家主张“无思”、“无欲”、“无为”、“无知”、“无事”、“为无为而无不为”。

彀骑 精于射箭的骑兵。也作“彀马”。《史记·张释之冯唐列传》：“遣选车千三百乘，彀骑万三千。”《文选》晋左太冲（思）《吴都赋》：“牺轩蓼扰，彀骑炜煌。”《新唐书·苏定方传》：“从李靖袭突厥颉利于碛口，率彀马二百为前锋。”

傻把式 拳家俗语。讽指那些不善于通过思维来深化技术的武术练习者。参见“默艺”条。

横磨剑 精锐武勇之士的代称。《旧五代史·景延广传》：“告戎王曰：……晋朝有十万口横磨剑，翁若要战则早来。”

镖师 亦称“镖客”。旧时为人保镖之武士。参见“保镖”条。

擂家 宋、元时把上擂台比武的拳家叫做擂家。元杂剧《独角牛》第二折：“俺家祖传三辈，是这擂家出身。”亦作“擂家汉”。同上第二折：“擂家汉要智的擒，肚有智，瞒过人。”

鹰扬 武勇之士。《隋书·炀帝纪》：“尉文通聚众三千，保于莫壁谷。遣鹰扬杨伯泉击破之。”

鹰腾 轻捷勇猛之士。杜甫《北征》诗：“所用皆鹰腾，破敌过箭疾。”

鹰鹞 轻疾勇捷之士。傅玄《驰射马赋》：“往来若鹰鹞，超腾如虎逸。”

攮 北方称刺人为攮。《儒林外史》第六回：“枪头子攮到贼肚里。”

卞 即手搏。《汉书·哀帝记赞》：“（哀帝）雅性不好声色，时览卞射武戏。”苏林注：“手搏为卞。”《说文解字》说，“卞”字本字是“拚”，由于同音的缘故，古籍中常以“卞”、“抃”、“弁”字通用。“拚”字的原义是“附手也”，段玉裁《说文解字注》认为是由“附手”引申为“两手相搏也”。左思《吴都赋》称吴人喜“翘关、扛鼎、拚、射、壶、博”。“弁”是手搏的异称。《汉书·甘延寿传》载：“试弁，为期门，以才力爱幸。”孟康注：“弁，手搏也。试武士用手搏，以手固实用之术也”。

徒搏 空手相斗。《尔雅·释训》：“暴虎，徒搏也。”晋郭璞《注》：“空手执也。”《后汉书·班彪传》附班固《两都赋》：“脱角挫脰，徒搏独杀。”唐李贤《注》：“徒，空也，谓空手搏杀之也。”调露子《角力记》：“此则始相徒搏，后处其下。”

捭 古称两手排击为“捭”。《说文》：“捭，两手击也。”《文选》晋左太冲（思）《吴都赋》：“莫不衂锐挫芒，拉捭摧藏。”

拍张 拍即搏也，指徒手相搏。《正字通》“拍张，手搏捽胡之戏也。”《南齐书·王敬则传》：“年二十余，善拍张。补刀戟左右。”

试弁 徒手较搏。《释名》：“弁如两手相合抃肘也”。《汉书·甘延寿传》：“试弁，为期门，以才力爱幸”。注“弁，手搏”。

相攒 古代蜀、荆、襄一带民俗，五月间，相结伴为相攒之戏，即相扑也，民俗或谓之相庳（音堆）扑，亦曰相扠。亦是摔角，竞力争倒之意。见宋调露子《角力记》。

白打 即打拳。明朱国桢《涌幢小品》：“白打，即手搏之战，俗称打拳。能拉人骨至死。死之迟速，仍在乎手法，可以日用计。”清周亮工《闽小记》：“白打，即为之手搏，名短打者也。昔曰白手不持寸铁为白战，武艺十八，终以白打为终。”

打擂台 中国旧时代武术家进行正规的设台比武，民间叫打擂台，擂者打击，相击也。一般是擂主安排好高手准备应战，凡愿与其较量技艺高低的人，临场立好“文书”，方始上台献艺。台子叫“献台”，裁判叫“布署”，比赛时不准暗算，失败下台为输。还有一种主办设台后，比武者按报告顺序上台较量，胜者留在台上，以决出武艺最高强者；获胜者，不但可得布匹、绸缎衣物、器械等，还要披红戴花，走马游街，以示庆贺。现代民间仍有擂台赛，一般台高两到三尺，在台面二丈七尺的正方形的台面上进行。

交手 拳家术语。①徒手搏斗。明何良俊《四友斋丛说》卷六：“方欲交手，被南人短小者或撞其胁肋，

或触其腰胯，北人皆翻身倒地。”②引申为其他形式的个人对抗，包括执兵器斗和争交等。《水浒传》第九回：“两个教头在月明地上交手，使了四五合棒。”

交接 相接触。《淮南子·兵略训》：“是故兵未交接而敌人恐惧。”后世拳家引申为搏斗双方手、械相接，犹言“接刃”、“搭手”。

比试 较量武艺。《水浒传》第九回：“柴进乃言：‘二位教头比试，非比其他。这锭银子权为利物。若还赢的，便将此银子去。’”《宋史·兵志五》：“（熙宁）九年正月，诏义勇、保甲逐年遇阅日比试所习武艺。”

对试 犹言“比试”、“对较”。明代军中术语，一般指两两相试，与“单试”相对而言。戚继光《纪效新书·比较篇》：“比枪，先单枪试其手法、步法、身法、进退之法，复二枪对试真正交锋。”

试敌 与不同对手较量武艺。《纪效新书》卷十四：“既得艺，必试敌，切不可以胜负为愧为奇。”试法有多种，可采用限制攻守方法、击打部位，防守反击，随意击打等形式。

角胜 争胜。《曹子建集·与司马仲达书》：“无有争雄于宇内，角胜于平原之志也。”《新唐书·郝处俊传》：“时赤县与太常音枝分东西朋，帝诏雍王贤主东，周王显主西，因以角胜。”

较艺 古代术语。即比较武艺。明戚继光《纪效新书·或问篇》：“开大阵、对大敌，比场中较艺、擒捕小贼不同……。”

搏 ①通“捕”。《周礼·环人》：“转谋贼。”《礼记·月令》：“务搏执。”清段玉裁认为，此处搏字均与“捕”通。见《说文解字注》。②对打，赤手相斗。《后梁传》鲁僖公元年载，鲁公子友与莒拏“相搏”。范宁《注》：“搏，手搏也。”又，《左传》鲁僖公二十八年：“晋侯梦与楚子搏。”杜预《注》：“搏，手搏也。”《正字通》：“搏，二人交击，角胜负也。”

战斗 战伐，以武力相斗。《左传》鲁昭公二十五年：“哀有哭泣，乐有歌舞，喜有施舍，怒有战斗。”《国语·晋》四：“战斗直为壮，曲为老。”《战国策·赵》：“告以理则不可，说以义则不听，王非战斗守围之兵，其将何以当之。”《汉书·张良传》：“良未尝有战斗功。”《三国志·魏书·典韦传》：“每战斗常先登陷阵。”《品字笺》：“持戈相向为战，攘臂而前曰斗。”两军打仗曰战斗，二人以气力技勇角胜负，比优劣亦曰战斗。

肉搏 用短兵或徒手搏斗。古“搏”与“薄”通。《宋书·臧质传》：“虏乃肉薄登城，分番相代，坠而复升，莫有退者。”指两军迫近，用短兵或徒手拚搏。

搏撠 “搏击”的古写法，含有用手掌刺击的意思。语出《史记》卷六十五《孙子吴起列传》，司马贞《索隐》曰：“撠，以手撠刺人。”

格斗 搏战，较斗。汉陈琳《饮马长城窟行》诗：“男儿宁当格斗死，何能怫郁筑长城。”《北齐书·杜弼传》：“弼率所领亲兵格斗，强莫肯从。”唐杜甫《阆山歌》：“中原格斗且未归，应结茅斋看青壁。”近现代将实战较搏之形式亦称“格斗”。擒敌自卫类技艺则称“格斗术”。

手战 ①徒手搏斗。《淮南子·修务》：“为此弃干将、镆邪而以手战，则悖矣。”《汉书·李陵传》颜师古注引如淳曰：“搏，手对战也。”《吴越春秋》卷五载越女之言：“凡手战之道，内实精神，外示安仪。”②亲自作战。东汉王充《论衡》：“群臣手战，其犹狗也；肖何持重，其犹人也。”《三国志·魏书·夏侯渊传》：“子午之役，覇手战鹿角间。”

角艺 比较武艺。《续青羊宫花市竹枝词》：“擂台角艺抢金章，集合江湖打打行，柔术本来为国技，大家努力更提倡。”

较手 比较武艺。《壬戌（1922年）花会竹枝词》：“柔术场中技艺精，登台较手看分明，更有一言须记取，打擂来了女学生。”

对较 明代军中术语，即两两相对比试武艺。戚继光《纪效新书·比较武艺赏罚篇》：“试叉钯，……复单人以长枪短刀对较。”又：“试藤牌先令自舞，……次以长枪对较。”

放对 两人比试武艺。《水浒传》第三十七回：“那大汉又赶入一步来，宋江却待要和他放对。”《警世通言·赵太祖千里送京娘》：“公子腾步到空阔处，与强人放对。”

弁 汉代对手搏的异称。本字是“拚”，借为“弁”，亦作“卞”。《汉书·甘延寿传》：“试弁，为期门，以材力爱幸。”孟康注：“弁，手搏。”

打拳 ①用拳头打人，吃拳的反义词。南宋罗大经《鹤林玉露·论事任事》：“谚云：‘吃拳何似打拳时’，此言虽鄙，实为至论。”②今把练习拳术叫打拳。

斗打 宋、元俗语。即相打、搏斗之意。《争报恩》楔子：“好斗打相争俺这厮，但吃亏了些儿，他可早推诈死。”《符金锭》楔子：“遇着个软善的，我和他斗打；但遇着个好汉，我就跑到柳州。”

白战 犹言“白打”。不用兵器，徒手交战。苏轼《聚星堂雪》诗：“当时号令君听取，白战不许持寸铁。”参见“白打”条。

白厮打 徒手搏斗，同“白打”。《张协状元》十八出：“十八般武艺都不会，只会白厮打。”《任风子》第一折：“你如今白厮打赢的，便杀那先生去。”

打揲 争斗，打架。《太平御览》卷四九六《石勒别传》：“（李）阳性刚愎，每轻勒，与争沤麻池，共相打揲，互有胜负。”

相散手 散手相搏，控拳而斗。《居延汉简》：“相错畜，相散手。”陈邦怀《居延汉简偶谈》：“相散手，言由搏手而散手。或张或弛，乃兵家之技巧也”《武术研究·手搏初探》：“更确地说，……‘散手’则是两人由胶着状况分离后，控拳而斗的样子。”

打对子 民间武术界对对练套路的俗称。对练亦名“对子”，对练中攻防逼真，犹如真实搏打，故称“打对子”。参见“对练”条。

舞大刀 清代武举考试科目之一。《六部成语·兵部·舞刀》《注解》：“又令其舞大刀，以试技勇。”所谓“大刀”，是指专为考试制作的大刀，刀分头、二、三号，头号重一百二十斤，二号一百斤，三号八十斤。要求考试者必须完成举刀、闯刀后并在前后胸舞花。

试标枪 明代军中测试标枪投掷技术的规定和办法。戚继光《纪效新书·比较武艺赏罚篇》：“试标枪，立银钱三个，小三十步内命中，或上、或中、或下，不差为熟。”明代军旅中标枪一般与藤牌并用，其测试办法除单独投掷标枪外，还须持藤牌投掷。参见“试藤牌”条。

比枪 明代军中测试士兵步战枪法的制度和办法。戚继光《纪效新书·比较武艺赏罚篇》：“比枪，先单枪试其手法、步法、身法、进退之法，复二枪对试真正交锋。复以二十步内立木把一面，高五尺，阔八寸，上分目、喉、心、腰、足五孔，各安一寸木毬在内。每一人执枪，二十步外，听擂鼓，擎枪作势，飞身向前戳去，孔内圆木悬于枪尖上，如此遍五孔止。”

试狼筅 明代军中测试士兵狼筅基本技术的办法。戚继光《纪效新书·比较武艺赏罚篇》：“试狼筅，先令自试，看其身、手、步法，次用枪对较，凡长枪哄诱不动，又能遮隔不入为熟。”

试藤牌 明代军中测试藤牌手基本武艺的规定和办法。戚继光《纪效新书·比较武艺赏罚篇》：“试藤牌，先令自舞，试其遮蔽活动之法。务要藏身不见，及虽藏蔽而目犹向外视敌，又能管脚下为妙。次以长枪对较。令牌持标一枝，近敌打去，乘彼顾摇，便抽刀杀进，使人不及反手为精。”

试刀 明代军中测试士兵刀法的办法。戚继光《纪效新书·比较武艺赏罚篇》：“试刀，以能冲入叉钯、狼筅，不及遮隔为熟。”明代中晚期传统刀法有衰退之势，军中缺乏实用的刀法，故比试办法较其它兵器简单。

试叉钯 明代军中测试士兵叉钯基本技术的办法。戚继光《纪效新书·比较武艺赏罚篇》：“试叉钯，先令自试，看其身、手、步法合一，复单人以长枪短刀对较。能架隔长枪刀棍，翼狼筅出入杀人为熟。”

上一交 元、明俗语，今犹流行于民间，即摔一交、打一仗之类。元杂剧《杀狗劝夫》：“谁敢欺负哥哥来，你兄弟舍一腔热血，与他两个上一交！”

一跤 俗语。跌倒、摔交叫一跤。宋、元时即有此语，沿用至今。《水浒传》第三回：“鲁达焦躁，把那看的人一推一跤。”又第四回：“只说那鲁智深双手把山门尽力一推，扑地撷将入来，吃了一跤。”一跤或写作“一交”。

搭墩 宋、元俗语，意即跌交、摔交的绊子。《水浒传》第六十七回：“那汉子手起一拳，打个搭墩。李逵……坐在地下，仰着脸。”

撷 拳家用语。犹跌，意谓搬倒。《水浒传》第七回：“张三、李四便拜在地上，不肯起来，只指望和尚来扶他，便要动手。（鲁）智深见了心里早疑忌道：这伙人不三不四，又不肯近前来，莫非要撷洒家。”

吃交 宋、元俗语。即跌一交。亦作“吃跌”，被人摔倒。《潇湘雨》第三折：“上路时又淋湿我这布裹肚，吃交时掉下了一个枣木梳。”刘庭信《寨儿令》曲：“眼挫里吃单交。”吃单交即吃一交。《张协状元》四十一出：“见茶便折，缘何到翻了吃跌？莫是有人来阴害你，浑身尽都是血。”

踢打 ①俗语。指与人交手。②开始练拳。旧小说有“踢打开来”语。③脚踢拳打的简称。泛指各种技击方法。

厮打 相打。《水浒传》第一回：“洪太尉倒在树根底下，諕得三十六个牙齿捉对儿厮打。”元杂剧《黑旋风》第一折：“你休与人厮丢厮打，做那打家截道，杀人放

火的勾当。”

跌打 宋、元俗语。即角力。《射柳捶丸》第四折："抡枪舞剑逞高强,跌打全凭膂力刚。”《独角牛》第三折:“独角牛施呈威风，欲赢取羊酒花红；被刘千争交跌打，方显是天下英雄。”

搏打 搏斗格打。戚继光《纪效新书·比较武艺赏罚篇》:“凡比较武艺，务要俱照示学习实敌本事，真可对搏打者，不许仍学习花枪等法，徒支虚架以图人前美观。”

打降 即打行。顾公燮《消夏闲记摘抄》上《打降》:“康熙年间，男子联姻，如贫不能娶者，邀同原媒纠集打降，经入女家抢亲。”又打架亦叫“打降”。清郝懿行《证俗文》六《打降》“俗谓手搏械斗为打降。降，下也，打之使降服也。方语不同，字音遂变，或读为打架，盖降声之转也。一读为打将，亦降声之讹语耳。”参见“打行”条。

打行 清顾公燮《消夏闲记摘抄》上《打降》:“善拳勇者为首，少年无赖，属其部下，闻呼即至，如开行一般，故谓之打行。”即豪富人家顾作护卫的打手行帮。参见“打降”条。

引斗 ①比试武艺。白居易《鸡距笔赋》:“似乎奋拳引斗之时。”②练习武艺。《宋史·兵志》:“引斗五十二次，不令刀斗至地。”

比并 比试，拼斗。《水浒传》第三十五回:“江湖上听得说对影山有个使戟的占住了山头，打家劫舍，因此一径来比并戟。”戚继光《纪效新书·拳经捷要篇》:“赶上一掌满天星，谁敢再来比并。”

斗 争斗；斗争。如：械斗；拳斗。《孟子·离娄下》:“今有同室之人斗者”。也指比赛。

击搏 争斗。宋邵雍《伊川击壤集》卷五《观棋长吟》:“座上戈铤常击搏，面前冰炭旋更多。”又打击之意。《文苑英华》卷七二一唐任华《桂林送前使判官苏侍御归上都序》:“亦何异脱骐骥于盐车，掷秋鹰于天畔，乃腾骋难料，击搏在即，亦足以快意矣。”

格 打击，搏杀。《逸周书·武称解》:“追戎无恪，究究不格，力倦气竭，乃易克，武之追也”。注:“格，斗也”。

习斗 练习格斗技能。《尚书大传》:“习斗也者，男子之事也。然而战斗不可空习，故于蒐猎闲之也。”此言通过田猎活动来练习格斗技能，“闲”通“娴”。参见“大蒐礼”条。

斗力 较量膂力。古时用斗石作为重量单位以计算挽弓的力量。宋朱熹《朱文公集·辛亥二月与赵帅书》:“第斗力必使及格，方许收刺。”《宋史·兵志·训练之制》:“他日虽强弓弩可以取胜，若止习射亲，则斗力不进，此赏格不须行。”

歹斗 宋、元俗语。即打斗、恶斗之意。元杂剧《黄花峪》第四折:“咱两个怎肯平休。这厮更胡行歹斗，故来承头。”《黑旋风》第一折:“但恼着我黑脸的爹爹，和他做场的歹斗。”

格杀 击杀。《史记·荆燕世家》:“定国使谒者以他法劾捕格杀郢人以灭口。”《后汉书·董宣传》:“叱奴下车，因格杀之。”

杀伐 ①杀戮。《史记·王温舒传》:“其好杀伐行威不爱人如此。”②征战。《孟子滕文公下》:“杀伐用张，于汤有光。”③攻击。《拳法心悟》:“进退起伏皆从容，谨守门户任杀伐。”

交兵 交战。以兵刃相交，亦曰:“交接”。《淮南子·兵略》:“兵未交接而敌人恐惧。”《吴子·励士》:“交兵接刃。”《史记·张耳陈余传》:“如此野无交兵，县无守城。”

捽搏 揪打。《荀子·正论》:“詈侮捽搏，捶笞膑脚，斩断枯磔，藉靡舌绊，是辱之由外至者也，夫是之谓执辱。”《注》:“捽，持头也；搏，手击也。”《汉书·王尊传》:“(杨) 辅常醉过尊大奴利家，利家捽搏其颊。”

酣斗 激烈交锋，历久不息。《新唐书·史孝章传》:“田弘正讨齐、蔡，(史宪忠) 常为先锋，阅三十战，酣斗不解，由是著名。”《三国演义》第十五回:“太史慈酣斗小霸王，孙伯符大战严白虎。”

厮杀 作战。潘柽章《国史考异》卷三引《逆臣录》:“我和景川侯两家收拾伴当家人，有二、三百贴身好汉，早晚又有几个头目来，将带些伴当，都是能厮杀的人。”《三国演义》第三十五回:“曹仁大喜，马二吕兵五千，前往新野厮杀。”

厮併 即“厮拼”，与“相拼”同义。《水浒传》第六回:“那和尚笑道:‘你是我手里败将，如何再敢厮併?’”《古今小说》卷三十七:“说这大秦犁鞬王催促条枝国，兴起十万人马，海船千艘，精兵猛将，都过大海，要来厮併。”

暴 空手搏击。《论语·述而》:“暴虎凭河。”梁皇侃《疏》:“徒手搏虎为暴虎。”《尔雅·释训》:“暴虎，徒搏。”晋郭璞《注》:“空手执也。”

赌斗 宋、元俗语。拼死相斗，争斗。《小尉迟》第一折:“那敬德鞭无虚举，举无不中，……倒不如且从容，莫赌斗，无惊恐。”《西游记》十六出:“行者

云：‘那猪精，你敢与我相持吗？’猪云：‘怕甚么赌斗。’”

扠一扠 宋、元俗语。接手，交手、比较武艺。《水浒传》第二回：“你是甚么人，敢来笑话我的本事，……你敢和我扠一扠么？”

手刃 ①亲手杀之。《后汉书·董卓传》：“越骑校尉汝南伍孚忿卓凶毒，志手刃之，乃朝衣怀佩刀以见卓。”②持刀。《三国志·蜀书·费祎传》：“祎欢饮沉醉，为（郭）循手刃所害。”

杀著 古代术语。即杀着、绝手。明何良臣《阵记·技用》：“身法、手法、步法，皆由拳棍上来，其进退腾凌顺逆之势，俱有异样神巧杀著。”

对接 对练形式的一种。防守手在一些传统拳种中，称“接手”。两人对练时，一攻一接称“对接”。开门八极拳中就有“八极对接”之对练套路。

对子 指两人对练的套子。参见“对练”条。

对打 参见“对练”条。

套打 ①配套打法。即跌、拿、踢、打诸类技法结合使用的泛称。②即连打。招内套招，打中寓打，环环紧扣。参见“连打”条。

平手 传统用语。比手较艺中，两人旗鼓相当，难分高下。如：打了个平手。

交枪 比试枪法。《水浒传》第十二回：“周谨怒道：‘这个贼配军，敢来与我交枪！’”亦作“较枪”。

角刃 以兵刃决定胜负。《尉缭子·武仪》：“临难决战，接兵角刃。”

合刃 刀与刀相交。犹言交兵。《汉书》卷四九《晁错传》：“臣又闻用兵，临战合刃之急者三。”唐颜师古《注》：“合刃，谓交兵。”

接刃 犹言接兵，谓兵刃相接，展开格斗。《淮南子·兵略》：“今使两人接刃，巧拙不异而勇士必胜者何也，其引之诚也。”《汉书·蒯通传》：“争接刃于公之腹，以复其怨而成其功名。”《后汉书·袁绍传》：“交锋接刃。”

推刃 犹言“推锋”。本义为挺刃而斗，多引申为使用武力，诉诸暴力。《公羊传·定公四年》：“父受诛，子复仇，推刃之道也。”《抱朴子·酒诫》：“责辱人父兄，则子弟将推刃矣。”

推锋 手持兵器向前，拼死冲锋。《史记·秦本纪》：“三百人者闻秦击晋，皆求从，从而见缪公窘，亦皆推锋争死，以报食马之德。”《汉书·南粤传》：“楼船将军以推锋陷坚为将梁侯。”

夺矟 古代马上作战中夺取敌方长枪的武艺。唐代名将尉迟恭精于此技。《旧唐书·尉迟敬德传》载，‘敬德善解避矟。……又能夺取贼矟，还以刺之。”又载：“太宗问曰：‘夺矟避矟，何者难易？’对曰：‘夺矟难。’乃命敬德夺（李）元吉矟。元吉执矟跃马，志在刺之，敬德俄顷三夺其矟。”

本色相斗 宋代军中武艺术语。指相同的兵器两两相对，进行实战练习。如《文献通考》卷一百五十二：“长柄膊刀手本色相斗。”为了安全，这种相斗一般去掉兵器锐部，以毡皮裹成刀头枪头。

交锋 锋刃相接，犹言交战。《后汉书·袁绍传》上献帝书：“会公孙赞师旅南驰，陆掠北境，臣即星驾席卷，与赞交锋。”晋陆机《陆士衡集》卷十《辨亡论》：“攻无坚城之将，战无交锋之虏。”

争锋 犹争胜。《史记·绛侯周勃世家》：“楚兵剽轻，难与争锋。”《三国志·蜀书·诸葛亮传》：“今操已拥百万之众，挟天子而令诸侯，此诚不可与争锋。”拳家引伸为较量武艺，义同“比并”。

交戟 执戟相交。《史记·项羽本纪》：“（樊）哙即带剑拥盾入军门，交戟之卫士，欲止不内。”即卫士执戟相交阻挡。

敦剑 ①剑士交剑，剑应猛烈相击而截断。《庄子·说剑》：“乃召庄子，王曰：‘今日试使士敦剑。’”《疏》：“敦，断也。试陈剑士，使考校敦剑以定胜劣。”②犹言比剑。郭庆藩《庄子集释》：“《说文》：‘敦，怒也，一曰谁何也。’谁何，犹言莫我何，亦即两相比较之意。”③或谓治剑。《庄子解诂》：“俞先生曰：《诗·鲁颂》‘敦商之旅’。《笺》云：敦，治也。敦剑者，治剑也。”

比弩 明代军中测试弩射的制度。戚继光《纪效新书·比较武艺赏罚篇》：“比弩，以六十步为式，把高五尺，阔一尺五寸，三箭中二枝为善射。”

打套子 传统用语。《梦粱录》：“瓦市相扑者乃路岐人，聚集一等伴侣以图标手之资，女飐数对打套子，令人观睹，然后以膂力者争交。”套子即套路，今之套路演练称“打套子”。

撇呵 宋、元俗语。意谓表演技艺。《水浒传》第三十七回：“叵耐那厮不先来见我弟兄两个，便去镇上撇呵卖药，教使枪棒。”

解数 宋、元俗语。谓武术的招术。邓玉宾《村里迓鼓·仕女园社气球双关》套：“声誉儿蓬勃，解数儿崎岖。”《水浒传》第三十四回：“翻翻复复，点钢枪没半米放闲；往往来来，狼牙棒有千般解数。”《事林广记》戊集卷二：“脚头教万踢，解数

百千般。”

单舞 明代对套路形式的拳械武艺的贬称。戚继光《纪效新书·或问篇》:“除此，复有所谓单舞者，皆是花法，不可学也。”

虚套 明代术语。即指缺少实用内容的套路。明戚继光《纪效新书·或问篇》：“奈今所学所习，通是一个虚套，其临阵之真法、真合、真营、真艺，原无一字相合”。

套子武艺 明代对虚花而无实用之效的拳械套路的贬称。何良臣《阵记》卷二:“外如花刀、花枪、套棍、滚杈之类，诚无济于实用，虽为美看，抑何益于技哉！是以军中之切忌者，在套子武艺。”

套数 古代术语。即套路。明戚继光《纪效新书·或问篇》：“今日阅者，看武艺，要因旋左右，满片花草，图营阵，但要周旋华彩，视为戏局套数。”

虚串 用隐蔽虚假招数一环扣一环连续起来，欺骗对方的短套动作。吴殳《手臂录·枪王说》：“语云，枪为诸器之王，以诸器遇枪立败也……虚串破大刀、破戟、惟不能见真枪”。

花棒 好看而不切实用的棍术。《水浒传》第二回:“这厮，你爷是街上使花棒卖药的。你省得什么武艺！”同回:“王进笑曰:‘……只是令郎学的都是花棒，只好看，上阵无用。”

跳刀 亦作“挑刀”。掷刀术。将刀掷之空中，以手承接。《南史·王敬则传》：“宋前废帝使敬则跳刀，高出白虎幢五六尺，接无不中。”《通鉴》卷八十五载，西晋惠帝太安二年间，江淮流民起义反晋，义军“绛头毛面，挑刀走戟。”胡三省《注》曰:“跳刀，舞刀也。今乡落悍民两手运双刀，坐作进退，为击刺之势，掷刀空中，高一二丈，以手接之。”据此，宋元之际的跳刀又有了进退挥舞的内容，掷刀只是其中一部分内容。

刀兵 指武器。《史记·刺客列传》：“襄子如厕心动,执问涂厕之刑人，则豫让内持刀兵，曰‘欲为智伯报仇。’”也指战争。《法苑珠林》三《劫量》一《刀兵》：“刀兵横死，其数无量。”《古今杂剧》元高文秀《渑池会》三:“成公,可将十五城与我为寿,免两国之刀兵。”

刀马 刀马武艺之事的省称。《降桑椹》第四折：“为因延岭文武兼济,刀马过人，圣人见喜，官封太尉之职。”《三战吕布》第一折:“凭着俺兄弟三人刀马武艺，到于虎牢关，破了吕布，愁什么高官不做?”

甲兵 铠甲和兵器，泛指武备。《诗·秦风·无衣》：“王于兴师，修我甲兵，与子偕行。”亦用作军事的代称。《左传·哀公十一年》:“胡簋之事，则尝学之矣；甲兵之事，未之闻也。”

仗 ①兵器的总称。《集韵》：“仗，兵器。”唐玄应《一切经音义·摄大乘论·刀仗》:“人所执持为仗，仗亦弓、矟、杵、棒之总也。”梁元帝《金楼子》卷三《说蕃》：“肖子响在荆州造仗，长史司马皆从启闻。”②与“杖”通。《正字通》:“仗，《史》、《汉》通作‘杖’。”

戎器 兵器的泛称。《易·萃》：“君子以除戎器，戒不虞。”《明史·职官志》一《兵部》：“武库掌戎器、符勘、尺藉、武学、薪隶之事。”

戎 原意为兵器的总称。《诗·大雅·常武》:“整我六师，以修我戎。”即指兵器，后引申为军队、士卒。《易·同人》：“伏戎于莽。”又指战车；《诗·小雅·六月》：“元戎十乘。”又指征伐；《书·泰誓》:“戎商必克。”

兵杖 兵器的总称。《汉书·文三王传》：“收兵仗藏私府。”单指兵仗。《周书·贺拔胜传》：“身死之日，惟有随身兵仗及书千余卷而已。”

兵刃 兵器的代称，一般指刀、剑等。《孟子·梁惠王上》：“填然鼓之，兵刃既接，弃甲曳兵而走。”《史记·田单列传》:“束兵刃于其角。”《荀子·君道》：“兵刃不待陵而劲。”

兵革 义同“兵甲”。①泛言武器军备。《战国策·秦一》：“兵革大强。”注：“革，犹甲也。”②借指战争。《诗·郑风·野有蔓草序》:“君之泽不下流，民穷于兵革。”

兵甲 ①古代泛言武器军备。《韩非子·初见秦》：“然而兵甲顿，士民病，蓄积索，田畴荒，囷仓虚，四邻诸侯不服，霸王之名不成。”②借指战争。《战国策·秦》:“明言章理，兵甲愈起。”

五兵 五种兵器。同“五戎”。《周礼·夏官·司兵》：“掌五兵五盾。”郑玄《注》:“郑司农（众）云：‘五兵者，戈、殳、戟、酋矛、夷矛也。’”又《周礼·夏官·司兵》：“军事，建车之五兵，会同，亦如之。”郑玄《注》：“车之五兵，郑司农所云者是也。步卒之五兵，则无夷矛而有弓矢。”《周礼·夏官·司右》：“凡国之勇力之士，能用五兵者，属焉，掌其政令。”郑玄《注》:“司马法曰：弓矢围，殳矛守，戈戟助，凡五兵，以长卫短，短以救长。”则以弓矢、殳、矛、戈、戟为五兵。《谷梁传》鲁庄公二十五年:“天子救日，置五麾，陈五兵五鼓。”《注》:“五兵：矛、戟、钺、楯、弓矢。”《荀子·儒效》:“反而定三革，偃五兵。”《注》:“五兵，矛、戟、钺、楯、弓矢；三革，甲、胄、盾也。”则以矛、戟、钺、楯、弓矢为五兵。《汉书·吾丘寿王传》:“臣闻，古者

作五兵，非以相害，以禁暴讨邪也。安居则以制猛兽而备非常，有事则以设守卫而施行阵。”《注》：“师古曰：五兵，谓矛、戟、弓、剑、戈。”

五刃 五种兵器。“五兵”之别称。《国语·齐语》：“教大成定三革，隐五刃。”韦昭《注》：“五刃，刀、剑、矛、戟、矢也。”《尸子·下》：“武王已战之后，三革不累，五刃不砥。”《淮南子·汜论训》：“矫箭为矢，铸金而为刃。”高诱《注》：“刃，五刃也，刀、剑、矛、戟、矢也。”

五戎 ①五种兵器。《礼记·月令》：“季秋之月，……天子乃教于田猎，以习五戎。”《注》：“五戎谓五兵，弓矢、殳、矛、戈、戟也。”《吕氏春秋·九月》：“以习五戎。”《注》：“五戎，五兵，谓刀、剑、矛、戟、矢也。”②五种兵车。《周礼·春官·车仆》：“掌戎路之萃，广车之萃，阙车之萃，苹车之萃，轻车之萃。”《注》：“萃，犹副也。此五者皆兵车，所谓五戎也。”

曲兵 弯曲为钩状之兵器，与“直兵”相对而言，一般指戈戟。《韩诗外传》二：“崔杼谓晏子曰：‘子与我，吾将与子分国；子不与我，杀子。直兵将推之，曲兵将钩之。’”此处“曲兵”指戟。

直兵 ①刀剑之类的直形兵器。《吕氏春秋·知分》：“直兵造胸。”《墨子·鲁问》：“直兵当心。”②也指矛。《晏子春秋·内杂篇上》：“曲刃钩之，直兵推之。”高诱《淮南子注》：“晏子不从崔杼之盟，将见杀，晏子曰：‘句戟何不句，直矛何不推？’”据此，直兵即“直矛”也。

勾兵 戈戟的别称。与“刺兵”、“直兵”相对而言。亦称为“曲兵”，参见“曲兵”条。清程瑶田《考二创物小记·与阮芸台论戈戟形体横直名义书》：“戈戟谓之勾兵，又谓之毄兵，其用主于横毄，故其著柲处不用直戴，而用横内。”

铁兵 铁制之兵器。《越绝书》十一《外传记·宝剑》：“当此之时作铁兵，威服三军，天下闻之莫敢不服。”

铜兵 铜质兵器的统称。《越绝书·记宝剑》：“禹穴之时，以铜为兵，以凿伊阙，通龙门。”南朝梁江淹《铜剑赞》：“铸铜既难，求铁甚易，故铜兵转少，铁兵转多。”

刀矟 刀与矟，武器。《魏书·邢峦传》：“庸蜀之卒，唯刀矟。”《北史·权武传》：“杀伤甚多，刀矟皆折。”

弓剑 弓与剑。《礼记·曲礼上》：“受弓剑者以袂。”《淮南子·汜论训》：“古之兵，弓剑而已矣。”《三国志·魏志·管辂传》：“此郡官舍，每有变怪，辄闻鼓角之声，或见弓剑形象。”

干戈 干，盾；戈，戟。①干戈为古代战争常用兵器，故也作兵器的通称。《书·说命》：“惟衣裳在笥，惟干戈省厥躬。”《礼记·檀弓》下：“能执干戈以卫社稷。”《孟子·梁惠王》下：“弓矢斯张，干戈戚扬，爰方启行。”《史记·五帝本纪》：“轩辕乃用干戈，以征不享。”《天工开物》：“凡干戈，名最古，干与戈，相连得名。”②引申为战争。《论语·季氏》：“谋动干戈于邦内。”《史记·伯夷列传》：“伯夷、叔齐叩马而谏曰：‘父死不葬，爰及干戈，可谓孝乎？’”《史记·平津侯主父列传》：“乃使刘敬往结和亲之约，然后天下忘干戈之事。”南宋文天祥《过零丁洋》：“辛苦遭逢起一经，干戈寥落四周星。”

干城 干，盾；城，城郭。都起着捍卫、防御敌人攻击的作用，引喻为国立功的武将。《诗经·周南·兔罝》“赳赳武夫，公侯干城。”后来引申为正义的武装力量。

三革 防御性武器。革制的甲、胄、盾。《管子》“定三革偃五兵。”《国语·齐》：“定三革。”三国吴韦昭注：“三革，甲、胄、楯也”。

弓甲 弓箭与铠甲。《晋书·文帝纪》：“三年夏四月，肃慎来，献楛矢、石砮、弓甲、貂皮等。”李益《五城道中诗》：“寝兴倦弓甲，勤役伤风露。”

弓楯 弓箭与楯牌也。《晋书·马韩传》：“善用弓楯矛橹。”《南史·齐废帝纪》：“执弓楯欲战。”

戈刃 兵刃。《后汉书·卢植传》：“当植抽白刃严阁之下，追帝河津之间，排戈刃，赴戕折，岂先计哉。君子之于忠义，造次必于是，颠沛必于是。”

戈甲 戈与铠甲。《尉缭子·兵令下》：“令将吏援旗鼓戈甲。”《南史·刘子亨传》：“仗节而西，楼船戈甲甚盛。”唐张说《奉和圣制太行山中言志应制诗》：“羽仪映松雪，戈甲带春寒。”王涯《从军行》：“戈甲从军久，风云识阵难。”引申为士卒。

戈兵 古兵器泛称。引申为战争。《周易·说卦》：“离为火、为日、为电、为中女、为甲胄、为戈兵。”《管子·心术下》：“善气迎人，亲如弟兄；恶气迎人，害于戈兵。”

殳戈 殳与戈。《周礼·夏官·司兵》：“掌五兵五盾。”《注》：“五兵者，戈、殳、戟、夷矛、酋矛。”

殳矛 殳与矛。《司马法·定爵》：“右兵弓矢御，殳矛守，戈戟助。”

四兵 四种兵器。《陆机要览》：“东弓南矛西剑北戟中鼓亦曰四兵。”即弓、矛、剑、戟为四兵。

句兵 与“勾兵”同。戈戟之类兵器的总称。《周礼·考工记·庐人》：“凡兵，句兵欲无弹，刺兵欲无蜎。是故句兵椑，刺兵抟。”汉郑玄《注》：“句兵，戈

戟属。"又名"曲兵",参见"曲兵"条。

射御 射箭与驾御车马。古"六艺"礼、乐、射、御、书、数中,射与御同类,都是尚武的技艺。《书·秦誓》:"仡仡勇夫,射御不违。"《左传》鲁襄公二十六年:"教之乘车射御驱侵。"《国语·楚》:"(申公巫臣)使其子孤庸为行人于吴而教之射御,遵之伐楚。"

锋镝 锋,兵刃;镝,箭镞;泛指刀枪箭之属的兵器。《史记·始皇本纪》:"收天下之兵,聚之咸阳,销锋镝,铸以为金人十二。"贾谊《过秦论》:"收天下之兵,聚之咸阳,销锋鍉,铸以为金人十二,以弱天下之民。""锋鍉"同"锋镝"。

牌刀 长牌与斫刀。俗呼盾为牌,牌用以自卫,刀用以克敌。《明史·兵志》三:"英宗简练以备秋防。大藤峡之役,韩雍用之以摧猺獞之用牌刀者。"

护手 刀和剑身与柄之间,常穿椭圆形或海棠形铁片,以遮护全手,名曰护手,或曰护手盘。

柲 长兵的柄杆。汉杨雄《方言》卷九:"戟,其柄自关而西谓之柲。"《周礼·冬官·考工记》:"戈柲六尺有六寸。"郑玄《注》:"柲犹柄也。"

钩月 兵器的刃部。东汉王充《论衡·率性》:"今妄以刀剑之钩月,摩拭朗白,仰以向日,亦得火焉。夫钩月,非阳遂也,所以耐取火者,摩拭之所致也。"

钚 兵器部位名。圆形中有孔可穿击者皆称钚。如刀钚、指钚。《战国策·齐五》:"矛戟折,钚弦绝"。

钻 兵器部位名。古代长兵如戈、戟、矛类,在柄杆的末端所装置的金属锐器。不仅是一个装饰,而且在实战中也有杀伤作用。汉杨雄《方言》卷九:"钻,谓之鏅。"《广雅》:"鏅,谓之钻。"《说文》:"钻,所以穿也。"

圈口 兵器部位名,指月牙形两尖之间的距离叫圈口。

锋鹗 兵端曰锋,刀剑刃曰鹗。锋鹗,指刀剑。《淮南子·修务训》:"加之砥砺,摩其锋鹗。""鹗"同"锷",《三国志·吴书·孙皓传》:"磨砺锋锷,思不辱命。"

锷 刀剑之刃。《庄子·说剑篇》:"天子之剑,以燕豁石城为锋,齐岱为锷。"

剑气 即剑之光芒。《太平御览·雷焕别传》:"晋司空张华夜见异气起牛斗,华问焕见之乎?焕曰,此谓宝剑气。"南朝任彦昇(昉)《室德皇后令》:"剑气凌云,而屈迹于万夫之下。"宋华岳《呈番百赵及甫》诗:"笔峰带怒摇山岳,剑气衔冤射斗牛。"

剑鸣 传说楚王命莫邪铸双剑,一雌一雄,莫邪留雄以雌剑进楚王。"剑在匣中常自悲鸣,王问群臣,对曰:'剑有雌雄,鸣者,雌忆其雄。'王怒,将莫邪杀之。"见《太平御览》卷三四三。又《世说新语》:"王子乔墓在金陵,战国时人有盗发之者,都无所见,唯有一剑停在空中,欲进取之,剑作龙吟虎吼,遂不敢进,俄而径飞上天。"南朝宋鲍照《赠故人马子乔》诗:"双剑将离别,先在匣中鸣。"

剑界 即剑鸣,元代俗语。关汉卿《单刀会》第四折:"鲁子敬,你听的这剑界吗?……我这剑界,头一遭诛了文丑,第二遭斩了蔡阳,鲁肃呵,莫不第三遭到你也?"古代神话传说,刀剑之有灵异者,凡有警,辄鸣于匣中,即所谓"剑界"。参见"剑鸣"条。

带剑 古人以剑为尊贵之物,故带剑也有一定的制度。《初学记》卷二十二《剑第二》引《贾子》:"古者天子二十而冠,带剑;诸侯三十而冠,带剑;大夫四十而冠,带剑。隶人不得冠。庶人有事得带剑,无事不得带剑。"这是奴隶制等级差别的反映。此外,带剑一般在左。又引《春秋繁露》:"礼之所兴也,剑之在左,青龙象也;刀之在右,白虎象也。"

剑铓 剑之锋铓。同"剑锋"。韩愈《祭田横墓文》:"当秦氏之败乱,得一士而可王,何五百人之扰扰,而不能脱夫子于剑铓。"柳宗元《与浩初上人同看山寄京华亲故诗》:"海畔尖山似剑铓,秋来处处割愁肠。"

剑器 ①唐代舞曲名。唐段安节《乐府杂录·歌舞俳优》:"健舞曲有棱大、河连、柘枝、剑器、胡旋、胡腾。"元马瑞临《文献通考·舞部》:"剑器,古武舞之曲名。"另,中吕宫曲、黄钟宫曲亦有称之为"剑器"者。②宋代队舞器仗之总称,包括剑、刀等。《宋史·乐志》:"二曰剑器队。带器仗,……掉刀、持剑、升旗。"今人以之为剑,非也。③刀剑与器物。汉桓谭《新论·和性》:"铸剑者,使金不至折,锡不及卷;制器者,使缓而能晞,急而能牢;理性者,使刚而不猛,柔而不懦,缓而不后机,急而不怀促。故能剑器兼善,而性气淳和也。"

桃氏为剑 周代铸剑的机构和规格。《周礼·考工记》:"桃氏为剑,腊广二寸有半,寸两从半之,以其腊广为之茎,围长倍之。身长五,其茎长重九锊,谓之上制,上士服之;身长四,其茎长重七锊,谓之中制,中士服之;身长三,其茎长重五锊,谓之下制,下士服之。因人之材力强弱,列为三等,人各以形貌大小带之。"汉郑玄《注》:"剑以止暴,桃以辟不祥,类相似也,故以桃氏为剑。上制长三尺,中制长二尺五寸,下制谓今之匕首也,长二尺。士谓勇力之士,《乐记》所谓'虎贲之士'。"这是研究我国古代冶铸工艺与剑刀锻造工艺的重要资料。

破山剑 《太平广记》卷二三二"破山剑"条引《广异记》:"近世有士人,耕地得剑,磨洗诣市。有胡

人求买，初还一千，累上至百贯，士人不可。胡随至其家，爱玩不舍，遂至百万。已克明日持直取剑。会夜佳月，士人与妻持剑共视，笑云：'此剑何堪，至是贵价'！庭中有捣帛石，以剑指之，石即中断。及明，胡载钱至。取剑视之，叹曰：'剑光已尽，何得如此！'不复买。士人诘之。胡曰：'此是破山剑，唯可一用，吾欲持之以破宝山，今光铓顿尽，疑有所触。'士人夫妻悔恨，向胡说其事，胡以十千买之而去。"

恶剑 质地粗劣的剑。《吕氏春秋·简选》："今有利剑于此，以刺则不中，以击则不及，与恶剑无择，为是斗因用，剑则不可。"汉简《相剑刀册》："恶新器剑文。"

善剑 ①犹言良剑，质地优良的剑。《庄子·刻意》："夫有干越之剑者，柙而藏之，不敢用也，宝之至也。"陆德明《释文》："干，吴也。吴越出善剑也。"居延汉简《相剑刀册》："右善剑四事。"②善于用剑。

三尺 剑的代称。语出《汉书·高帝纪》："吾以布衣提三尺取天下，此非天命乎？"唐颜师古《注》："三尺，剑也。"

三尺水 剑的代称。水，比喻剑之清光，故又有以"秋水"代称剑者。唐李贺《春坊正字剑子歌》："先辈匣中三尺水，曾入吴潭斩龙子。"或言昆吾之剑，出于溪水，是故以"水"代剑。南朝梁吴筠《咏宝剑》："我有一宝剑，出自昆吾溪，照人如照水，切玉如切泥。"

七尺 汉以前长剑的代称。汉桓宽《盐铁论》："荆轲怀数年之谋而事不就者，尺八匕首不足恃也。秦王操于不忌，列断贲、育者，介七尺之利也。"《北堂书钞》卷一百二十二："长剑七尺。"清孔广陶《注》："《汉书》云：广川王去其殿门，……作七尺五寸剑而服之。"参见"长剑"条。

棠谿 春秋楚地名，战国属韩，故址在今河南舞阳县西南。铸剑戟有名，后遂为剑的代称。《战国策·韩一》："韩卒之剑戟，皆出于冥山、棠谿、墨阳……皆陆断马牛，水击鹄雁，当敌即斩坚。"《楚辞》汉刘向《九叹·怨思》："执棠谿以刜蓬兮，秉干将以割肉。"《盐铁论·论勇》："楚、郑之棠谿、墨阳，非不利也；犀轴兕甲，非不坚也。"

墨阳 战国时韩国地名，以出产剑戟有名，后遂为美剑之代称。《战国策·韩一》："韩卒之剑戟，皆出于冥山、棠谿、墨阳……，皆陆断马牛，水击鹄雁，当敌即斩坚。"《淮南子·修务》："服剑者期于铦利，而不期于墨阳、莫邪。"《注》："墨阳、莫邪，美剑名。"

开荒剑 头一次使用的剑，意指极其锋利的杀人武器。元杂剧《陈州粜米》第三折："为头儿先吃俺开荒剑，则他性命不在皇天。"

白坚 古代相剑术用语。一般指剑刀刃口的钢份而言。西汉《相剑刀册·敝剑六事》："白坚随锋上者"。又可写作"坚白"。《庄子·齐物》注引司马彪曰："公孙龙有淬剑之法，谓之坚白。"

良剑 质地优良的剑。《周礼·冬官考工记》："吴、粤之剑，迁乎其地不能为良。"《荀子·性恶》："此皆古之良剑也。"《吕氏春秋·赞能》："得十良剑，不如得一欧冶。"

丧门剑 宋元间俗语，指杀人的利剑。元杂剧《千里独行》第二折："我正是躲了点钢枪，撞见了丧门剑。"《水浒传》第三十三回："平生惯使丧门剑，威镇三山立大功。"指镇三山黄信所用的兵器是丧门剑。

剑化 宝剑化为龙。《晋书·张华传》记载：晋雷焕在丰城得龙泉、太阿二剑。一送张华，一以自佩，并说："灵异之物，终当化去。"后张华被诛，失剑所在。雷焕死，他的儿子带剑经延平津，剑"忽于腰间跃出坠水，投水求之，但见两龙各长数丈，光彩照水，波浪惊沸。"晋王嘉《拾遗记》谓雷焕所得者干将、镆铘二剑，后皆入水化为龙。参见"雌雄剑"条。后世诗文中用剑化比喻名人去世。

刀八色 宋代对主要八种刀的称谓。据宋曾公亮《武经总要》记载有：手刀、掉刀、屈刀、掩月刀、戟刀、眉尖刀、凤嘴刀、笔刀等八种。

阮氏作刀 古刀工阮氏制刀之法。阮氏生平不详。《初学记·刀第三》引虞喜《志林》曰："古人铸刀，以五月丙午，取纯火精，以协其数。"古人记月，以五月地支为午。丙，天干阳火；午，地支阳火，故曰"纯火精"。又引杨泉《物理论》曰："阮师之作刀，受法于金精之灵。七月庚辛，见金神于冶监之门，向西再拜；金神教以水火之齐，五精之炼，用阴阳之侯，取刚柔之和，三年作刀千百七十口。其刀平背夹刃，方口拱首，截轻微不绝丝发之系，斫坚刚无变动之异。"七月为申月，金气旺，庚辛属金，故曰"金精之灵"。

利刀 锋利之宝刀。《孔丛子·陈士义》："秦王得西戎利刀，以之割玉，如割木焉。"

宝刀 珍贵的刀。《谷梁传》鲁僖公二年："孟劳者，鲁之宝刀也。"唐李华《吊古战场文》："白刃交兮宝刀折。"

带刀 佩带腰刀。《隋书·礼仪记》："周武帝时，百官燕令，并带刀升座。"《唐书·仪卫志》："皆带刀捉仗，列坐于东西廊下。"

铦刀 锋利的刀。《旧唐书·礼乐志》："睿宗时，婆罗门国献人倒行以足舞，仰植铦刀，俯手蹴锋。"

裙刀 宋、元间俗语，即压衣刀。压衣服用的佩刀。元杂剧《抱妆盒》二折："将那孩子或是裙刀儿刺

死，或是缕带儿勒死，丢在金水桥河下。”《曲江池》第四折：“使妾更有何颜面可立人间，不若就压衣的裙刀，寻个自尽罢！”王晔《新水令·闺情》套：“来时跪膝儿在床前问，将那厮谎舌头裙刀儿碎剮。”参阅“压衣刀”条。

逼绰刀子 宋、元时俗语，谓防身用的刀子。亦作“逼绰子”。元杂剧《朱砂担》第二折：“着这逼绰刀子，搜开这墙。”《争报恩》第三折：“你兄弟拿着逼绰子奔将出来，不想那逼绰子抹破了姐夫臂膊。”

霜刀 刀刃锋利而光白曰霜刀。韩愈《芍药歌》：“霜刀剪汝天女劳，何事低头学桃李。”杜甫《观打鱼歌》：“饔子左右挥霜刀，鲙飞金盘白雪高。”

霜刃 刀刃锋利而白。《文选》左思《吴都赋》：“刚镞润，霜刃染。”贾岛《剑客》诗：“十年磨一剑，霜刃未曾试。”

枪九色 宋代对九种枪的称谓。据宋曾公亮《武经总要》记载有：“双钩枪、单钩枪、环子枪、素木枪、鸦项枪、锥枪、梭枪、槌枪、大宁笔枪等九种。

金枪 ①枪的美称。李咸用《边城听角诗》：“戍楼鸣画角，寒露滴金枪。”明俞大猷《剑经》：“右在偏头关时，得之教师林琰者。其诗曰：‘壮士执金枪，只用九寸长。日日打一转，好将见阎王。”②传统枪术套路名。属于大枪类型，近代以来流行于西北地区。

白棓 白色棒仗。《三国志·魏书·钟会传》：“会已作大坑，白棓数千，欲悉呼外兵入。”裴松之《注》：“棓与棒同。”

黄桑棒 宋、元时俗语，即硬木棒。亦作“黄桑棍”、“荒桑棒”。元杂剧《五侯宴》第三折：“一顿黄桑棒，打的就发昏。”《冻苏秦》第二折：“再踏着我这门呵，我决打三百黄桑棒。”《玉壶春》第二折：“舒着一双黑爪老，搭着一条黄桑棒。”《刘知远诸宫调》第一：“李洪义亦认得是仇人，提荒桑棒向前来便打。”《遇上皇》第一折：“若不断了酒，一百黄桑棍，打也打杀你。”

混棍 宋、元俗语，谓粗壮结实的棍棒。《水浒传》第二十七回：“犯由前引，混棍后催，……带去东平府市心里，吃了一剐。”又第六十三回：“狼牙混棍手中拈，凛凛英雄罕见。”

劲木 坚劲之木，可为武器。《抱朴子》：“贺将军讨山贼，贼中有善禁者，刀剑不得拔。贺曰：‘有刃者可禁，不能禁无刃物。’乃多作劲木、白棓击贼，所杀万计。”

閲 试力士锤。《说文》：“閲，试力士锤也。从門从戈；或从战省。”

金鎚 金玉装饰之鎚。骆宾王《咏怀》诗：“宝剑思存楚，金鎚许报韩。”白居易《开龙门八节石滩》诗：“铁凿金鎚殷若雷，八滩九石剑棱摧。”

寸铁 谓威力极小的武器。宋苏轼《分类东坡诗》七《聚星堂雪》：“当时号令君听取，白战不许持寸铁。”宋罗大经《鹤林玉露》七：“宋杲论禅云：‘譬如人载一车兵器，弄了一件，又取出一件来弄，便不是杀人手段。我则只有寸铁，便可杀人。”

尺兵 短小而威力不大的兵器，犹言“尺铁”。《战国策·燕策》三：“而秦法，群臣侍殿上者，不得持尺兵。”徐陵《为陈武帝作相对与岭南酋豪书》：“获傅泰不劳于一箭，擒欧阳无待于尺兵。”

尺铁 短小而非正规的兵器。铁指兵器，尺言其劣小。《文选》汉李陵《答苏武书》：“兵穷矢尽，人无尺铁。”唐刘长卿《刘随州集》四《从军》诗之一：“手中无尺铁，徒欲穿重围”。

白刃 锋利的兵刃，泛言各种兵器。《庄子·秋水》：“白刃交于前，视死若生者，烈士之勇也。”

利刃 锋利之兵刃也。《后汉书·范滂传》：“犹以利刃齿腐朽。”《文选》张协《七命》：“田游驰荡，利刃骏足。”

吹毛 极言刀剑之锋利。《文苑英华》卷三四七卢纶《难绾刀歌》：“吹毛可试不可触。”唐韩愈《昌黎集·题炭谷湫祠堂》：“吁无吹毛刃，血此片蹄殷。”《水浒传》第十二回：“杨志道：‘吹毛得过。……’牛二道：‘我不信！’自把头上拔下一把头发，递与杨志：‘你且吹与我看。’杨志左手接过头发，照着刀口上尽气力一吹，那头发都做两段，纷纷飘下地来。”

利兵 锐利的兵器。《左传》鲁哀公二十五年：“皆执利兵。”《孟子·梁惠王》上：“王如施仁政于民，可使制梃以挞秦楚之坚甲利兵矣。”《史记·礼书》：“坚革利兵，不足以为胜。是岂无坚革利兵哉。”《荀子·议兵》：“故坚甲利兵，不足以为胜。”

利器 锐利的兵器。《书·说命》：“若金，用汝作砺”。郑玄《传》：“铁须利以成利器。”《晋书·阮种传》：“良工之须利器，巧匠之待绳墨。”南朝陈徐陵《徐孝穆集》五《梁贞阳侯与王太尉僧辩书》：“精兵利器，势勇雷霆。”

铦兵 锐利的兵器。《吕氏春秋·论威》：“虽有险阻要塞，铦兵利械，心无敢据，意无敢处，此夏桀之所以死于南巢也。”

锐兵 锐利的武器。《孔子家语·冠颂》：“锐兵尽于齐，重甲困于晋。”也指战斗力旺盛的军队。

投戈 弃戈，放下武器。《汉书·杨雄传》：“叔孙通起于枪鼓之间，解甲投戈，遂作君臣之仪，得也。”《三国志·蜀书·姜维传》：“投戈放甲。”《晋书·袁环传》：“废鞍览卷，投戈吟咏。”

持戟 手执武器。《孟子·公孙丑》下:"子之持戟之士,一日而三失伍,则去之否乎?"因以指战士。《史记·高祖本纪》:"秦,形胜之国,带河山之险,悬隔千里,持戟百万,秦得百二焉。"

横槊 将兵器横置在马背,借指武功、武艺。《南史·垣荣祖传》:"荣祖少学骑射,或曰:'何不学书?'荣祖曰:'曹操、曹丕,上马横槊,下马谈论,此可不负饮食矣。君辈全无自全之伎,何异犬羊乎。'"

操刃 手持兵刃。《淮南子·缪称训》:"操锐以刺,操刃以击,自召也,何怨乎人。"《后汉书·魏朗传》:"少为县吏,兄弟乡人即杀,朗白日操刃,报仇于县中。"高适《奉酬睢阳李太守诗》:"着鞭驱驷马,操刃解全牛。"

负剑 将佩在腰间的剑推至背后,以便顺利拔出鞘来。《史记·刺客列传》:"秦王方环柱走,卒惶急,不知所为,左右乃曰:'王负剑!'负剑,遂拔以击荆轲,断其左股。"唐司马贞《索隐》引王邵曰:"古者带剑,上长,拔之不出室,欲王推之于背,令前短易拔,故云:'王负剑'。"又引《燕丹子》姬人琴声曰:"鹿卢之剑,手负而拔。"后世把背后佩剑的姿式称之为负剑。

伏剑 以剑自刎的一种方式。有两种解释,其一,凡以剑自刎均可称伏剑;其二,引剑穿腹,自刎者爬伏在剑上,故称伏剑。《左传》鲁僖公十年:"(里克)伏剑而死。"《史记·刺客列传》:"豫让拔剑三跃而击之,曰:'吾可以下报智伯矣!'遂伏剑自杀。"《南史·江淹传》:"常欲结缨伏剑,少谢万一,剖心摩踵,以报所天。"

仗剑 ①以手持剑。《尉缭子·制谈》:"一夫仗剑击于市,万人无不避之者。"②或作"杖剑"。只带一剑,独勇貌。《史记·刺客列传》:"杖剑至韩。"《汉书·韩信列传》:"及项梁渡淮,信乃杖剑从之。"颜师古《注》:"杖剑,言直带一剑,更无余资。"

挺 ①将剑拔出鞘外。《史记·陈涉世家》:"尉剑挺,广起,夺而杀尉。"裴骃《集解》引徐广曰:"挺犹脱也。"《说文》:"挺,拔也。"②将枪抱至腰间,势在刺出。《三国演义》第一回:"张飞挺丈八蛇矛直出。"

剑舞 持剑以舞。《史记·项羽本纪》:"军中无以为乐,请以剑舞。"《汉书·高帝纪》:"汝入以剑舞,因击沛公杀之。"《唐书·李白传》:"以白歌诗,裴旻剑舞,张旭草书,为三绝。"岑参《酒泉太守席上诗》:"酒泉太守能剑舞,高堂置酒夜击鼓。"

手剑 以剑杀人。潘岳《马汧督诔序》:"有司马叔持者,白日于都市手剑父仇。"

用剑 犹言使剑。《史记·日者列传》:"齐张仲、曲成侯以善击刺学用剑,立名天下。"《汉书·地理志下》:"吴、越之君皆好勇,故其民至今好用剑,轻死易发。"

弄刀枪 宋、元俗语,即舞练刀枪。宋李昉《太平广纪》卷八十五《蜀城卖药人》:"复照见市内有一人弄刀枪卖药,遂唤问此人,云:'只卖药,元不弄刀枪。'"

挑刀走戟 古代武术俗语。即舞刀耍戟。《资治通鉴·晋纪七·惠帝太安二年》:"挑刀走戟,其锋不可当。"胡三省注:"挑,挑刀,舞刀也。今乡落悍民,两手运双刀,坐作进退,为击刺之势,掷刀空中,高一二丈,以手接之。又善舞戟,左奔右赴,为刺敌之势;又环身盘戟,回转如萦,又以戟矜柱地,跳过矜上,特为儇捷,此所谓走戟也。"

提刀弄斧 宋、元俗语。泛指练习武艺之事。《小孙屠》四出:"小的必贵,为人聪惠,性气刚强,只要提刀弄斧。"

顿剑摇环 宋、元俗语。按定宝剑、摇动刀环,形容军容的威武雄壮。《西游记》八出:"二郎神,神通广,五显圣,驱兵将,顿剑摇环显出那英雄相。"《追韩信》第二折:"尘蒙了战策兵书,消磨了顿剑摇环。"《三战吕布》一折:"虎躯慵懒,攻书晚,厮琅琅顿剑摇环。哥也,兀的不屈杀俺英雄汉。"

人物　古代—现代

弧父　传说中上古时代楚国的善射者，他是羿的老师。《吴越春秋》卷五《勾践归国外传》："黄帝之后，楚有弧父。弧父者,生于楚之荆山,生不见父母。为儿之时，习用弓矢，所射无脱。以其道传于羿。"

夏育　周时卫国的勇士,传说力能拔牛尾。《史记·范睢蔡泽列传》:"成荆、孟贲、王庆忌、夏育之勇焉而死。""夏育、太史噭叱呼骇三军，然而身死于庸夫。"司马贞《索隐》:"二人勇者，夏育、贲育也。"后来常夏育、孟贲合称"贲育",作为勇士的代称。参见"孟贲"条。

佐弋　周代射箭能手，卫国人。《韩非子·外储说》:"卫人有左弋者，鸟至，因先以其袪麾之，鸟惊而不射也。"秦时，以少府属官名佐弋。《史记·秦始皇本纪》:"内史肆，佐弋竭。"《汉书·百官公卿表》:"秦时少府有佐弋，汉武帝时改为佽飞，掌弋射者。"

兰陵老人　古剑侠名。《剑记》引《剑侠传》:唐京尹黎于曾杖兰陵老人，往谢过。老人紫衣朱囊，盛长剑七口，舞于中庭，横若掣帛，旋若欻火。有短剑二尺余，时时及黎之衽。食顷，掷剑于地，如北斗状。黎归临镜，方觉鬓剃落寸余。翌日复往，室已空矣。此故亦载《太平广记》一百九十三卷《豪侠》中。

逢门　古之善射者，即蜂蒙。《汉书·艺文志》有《逢门射法》二篇。见"蜂蒙"条。

逢蒙　同"蜂蒙"、"逢门"。《孟子·离娄》:"逢蒙学射于羿，尽羿之道，思天下唯羿为愈己，于是杀羿。"《吴越春秋·勾践归国外传》:"黄帝之后，楚有弧父。弧父者，生于楚之荆山，生不见父母。为儿之时，习用弓矢，所射无脱。以其道传于羿,羿传逢蒙,逢蒙传于楚琴氏。"

纪昌　古代传说中的善射者。《列子·汤问》:"纪昌者，又学射于飞卫，飞卫曰：'尔先学不瞬,而后可言射矣。'纪昌归偃卧其妻之机下，以目承牵挺，二年之后，虽锥末倒眥,而不瞬也。以告飞卫,飞卫曰:'未必，必学视，而后可视小如大，视微如著,而后告我。'昌以氂悬虱于牖，南面而望之，旬日之间浸大也，三年之后，如车轮焉，以睹余物皆丘山也。乃以燕角之弧，朔蓬之簳射之，贯虱之心而悬不绝。以告飞卫,飞卫高蹈拊膺曰：'汝得之矣'。"故语有"纪昌贯虱"。

飞卫　古代传说中的善射者。《列子·汤问》:"甘蝇……弟子名飞卫，学射于甘蝇，而巧过其师。"参见"甘蝇"条。

甘蝇　古代传说中的善射者。《列子·汤问》:"甘蝇，古之善射者，彀弓而兽伏鸟下。"《注》:"箭无虚发，而鸟兽不敢逸。"《吕氏春秋·听言》:"蠭门始习射于甘蝇。"高诱《注》:"甘蝇，善射人姓名。"《事类赋》卷十三、《太平御览》卷三百五十并引《列子》:"飞卫学射于甘蝇，诸法並善，唯啮法不教。卫密持矢以射蝇，蝇啮得镞矢还射卫，卫绕树而走，矢亦绕树而走。"今本《列子》无此段文字。

仁羿　即传说中的有穷氏部落首领后羿。《山海经·海内西经》:"昆仑之墟,方八百里,高万仞、……在八隅之岩,赤水之际,非仁羿莫能上冈之岩。"参见"后羿"条。

弓父　传说中上古造弓的良匠。《后汉书》卷六十下《蔡邕传》:"弓父毕精于筋角，佽非明勇於赴流。"李贤《注》:"弓父，弓工也。"

和　古代造弓的巧匠。《尚书·顾命》:"兖之戈，和之弓。"《传》:"兖、和，古之巧人。"

夷牟　古代传说中开始造箭的人，在黄帝时代。张澍辑本《世本·作》:"夷牟作矢。"

夸娥　古代传说中的大力神。《列子·汤问》:"（愚公移山不止）、帝感其诚,命夸娥兮二子负二山，一厝朔东，一厝雍南。自此冀之南，汉之阴，无陇断焉。"夸娥兮一作"夸蚁兮"。

据梁　古力士名。《庄子·大宗师》:"夫无庄之其美，据梁之失其力,黄帝之亡其智,皆在鈩捶之间耳。"

喫诟　相传古代力气最大的人。《庄子·天地》:"黄帝遊于赤水之北……遗其玄珠,使知索之而不得,使离朱索之而不得，使喫诟索之而不得也。"《释文》引司马云:"喫诟，多力也。"唐贾竦《百步穿杨赋》:"克中之时,喫诟不能施以力。"见《文苑英华》卷一百。

力牧　相传上古黄帝之将。《帝王世纪》:"黄帝梦人执千钧之弩，驱羊万群，寤而叹曰:'夫千钧之弩，异力者也；驱羊数万群，能牧民为善者也。于是依占求之，得力牧于大泽,进以为将。"《史记·五帝本纪》:"举风后、力牧、常先、大鸿以治民。"《后汉书·鼌错传》:"黄帝得力牧，而为五帝先。"《淮南子·览冥训》:"昔者黄帝治天下，而力牧、泰山稽辅之。"力牧或作"力黑"。

夸父　古代神话中的大人。《山海经·海北外经》:"夸父与日逐走，入日；渴欲得饮，饮于河渭。河渭不足，北饮大泽。未至，道渴而死。弃其杖，化为邓林"。

彭祖 古代养生家。姓篯名铿。据说，彭祖为陆终氏第三子，帝颛顼之孙。自尧时举用，历夏，殷封于彭，至殷末时已八百余岁（一说七百六十七岁），以其年寿特长，故世称"彭祖"。彭祖常食桂芝，善导引行气。《庄子·刻意》云："吹呴呼吸，吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已，此道引之士，养形之人，彭祖寿考之所好也"。后世尊彭祖为导引术的创造人，传为彭祖所述的养生功法颇多。《列仙传》、《神仙传》记其迹。

楚三侯 古楚王熊渠的三个儿子。长子康，为句亶王；次子红为鄂王；少子执疵为越章王。分别号麇侯、翼侯、魏侯，故称楚三侯。三侯为楚国射箭名师琴氏的弟子，亦各以箭术见长。见《吴越春秋》卷五《勾践归国外传》。

薛烛 春秋末期著名相剑家，曾经为越王勾践鉴定巨阙、纯钧等五柄宝剑。《吴越春秋·阖闾内传》称他为"秦客"；《淮南子·氾论训》称之为"薛烛庸子"，高诱注谓："薛，齐邑也，烛，庸氏子，通利剑。"

养由基 春秋时代楚国的大夫，善射，有百步穿杨之功。据《左传》鲁成公十六年载，晋、楚战于鄢陵，养由基蹲甲而射 力穿七札。楚王命养由基以两矢射晋将吕锜，养由基一发而毙吕命。《汉书·枚乘传》："养由基，楚之善射者也。去杨叶百步，百发百中。杨叶之大，加百中焉，可谓善射矣。"杨叶或作"柳叶"，"由"亦作"游"。

成荆 春秋时齐国的勇士。《战国策·韩》二："勇哉！气矜之隆，是其轶（孟）贲、（夏）育而高成荆矣。"成荆，又作成眮、成庆。《淮南子·齐俗》："孟贲、成荆，无所行其威。"

菑丘䜣 春秋时代齐国的勇士，以勇猛闻于天下。曾仗剑入神渊，三日三夜，杀三蛟一龙而出。后被吴国勇士要离所诘责，恨怒并发，夜攻要离。要离又责之以"三不肖之愧"，菑丘䜣终于承认自己的过失。菑丘䜣的故事见《韩诗外传》卷十、《吴越春秋》卷一等，大抵实有其人而传说失之怪诞。

公良孺 孔子弟子。陈人。字子正。贤而有勇，孔子周游列国，常以私车五乘随孔子。孔子过蒲，蒲人包围孔子及众门徒，公良孺说："我宁斗死！"挺剑合众欲斗。蒲人惧怕，与孔子结盟而散。

庆忌 春秋时代吴王僚之子。《吴越春秋》卷二《阖闾内传》载吴王谓要离曰："庆忌之勇，世所闻也。筋骨果劲，万人莫当；走追奔兽，手接飞鸟，骨腾肉飞，拊膝数百里。吾尝追之于江，驷马驰不及，射之闇接，矢不可中，今子之力不如也。"后被要离刺杀于江中。参见"要离"条。

陈年 春秋时代的武艺家，生平不详。《吕氏春秋·简选》："王子庆忌，陈年犹欲剑之利也。"高诱《注》："陈年， 齐人，以勇捷有力也。"清 毕沅认为，陈年即《吴越春秋》之陈音(参见"陈音"条)。许维遹，蒋维均否定毕说，认为陈年，陈音不是一人。陈奇猷认为，陈年即《史记·田敬仲完世家》之陈完，说见陈著《吕氏春秋校释》卷八。又《太平御览》卷二百七十九引《吕氏春秋》陈年作"陈午"，未知孰是，存疑。

陈音 春秋时代的善射者。楚人。越王勾践将伐吴，大夫范蠡荐陈音于勾践，勾践向他请教弓弩之法。陈音关于射法的要点是："身若戴板，头若激卵。左蹉右足横。左手若附枝，右手若抱儿。举弩望敌，翕心咽烟，与气俱发。得其和平，神定思去，去止分离。右手发机，左手不知。"这些要点，是当时弓弩技艺的总结，对后世射法影响甚大。后勾践请陈音教越军习射，三个月后，军士皆能用弓弩之巧。陈音死，勾践很伤痛，葬之国都之西，称其葬地为"陈音山"，大致在今绍兴境内。

熊渠 古之善射者。《韩诗外传》："昔者，楚熊渠子夜行。寝石，以为伏虎，弯弓而射之，没金饮羽。下视，知其为石。"《史记》作"雄渠"。

欧冶子 春秋时人，相传曾为越王铸五剑；又与干将为楚王铸三剑。《太平御览》卷三四三引《吴越春秋》："越王允常聘欧冶子作名剑五枚，大三小二：一曰纯钧，二曰湛卢，三曰豪曹，或曰盘郢，四曰鱼肠，五曰钜阙。……初造此剑，赤堇之山，破而出锡，若耶之溪，涸而出铜，雨师洒道，雷公发鼓，蛟龙捧炉，天帝壮（装）炭，太一下观。于是欧冶子曰（因）天地之精，悉其伎巧，造为此剑。"汉袁康《越绝书·外传记宝剑》："'寡人闻吴有干将，越有欧冶子，此二子甲此而生，天下未尝有。……寡人愿赍之重宝，皆以奉子，因吴王请此二人作铁剑，可乎？'风胡子曰：'善'。于是风胡子之吴，见欧冶子、干将，使人作剑。欧冶子、干将凿茨山，泄其溪，取铁英，作为铁剑三枚：一曰龙渊，二曰泰阿，三曰工布。毕成，风胡子奏之楚王，楚王见此三剑之精神，大悦。"据汉赵晔《吴越春秋·阖闾内传》云："干将者，吴人也，与欧冶子同师，俱能为剑"。又，《吴地记》(《古今逸史》本）云："干将曰：'先师欧冶铸剑之颖不销，亲铄耳'"。今福建省闵侯县冶山麓，旧有欧冶池，传为欧冶子铸剑池。见《嘉庆一统志》卷四百二十五《福州府·山川》。

佽非 春秋时代燕国勇士名。《吕氏春秋·知兮》作"次非"，《淮南子·道应》作"佽非"，《汉书》作"佽飞"、"兹飞"。大抵同音异字。《汉书·宣帝纪》：

"佽飞射士，羽林孤儿。"颜师古《注》曰："服虔曰：'周时渡江，越人在船下负船将覆之，佽非入水杀之，汉因以材力名官。'如淳曰：'《吕氏春秋》：荆有兹非，得宝剑干将。渡江，中流，两蛟绕舟，兹非拔宝剑，赴江刺两蛟杀之，荆王闻，任以执圭。后世以为勇力之官。'"汉武帝太初元年，改少府属下武官佐弋为"佽飞"，取古勇士佽飞之名，掌弋射，有九丞两尉。

干将莫邪　古之善铸剑者。二宝剑名。《吴越春秋·阖闾内传》："干将者，吴人也；莫邪，干将之妻也。干将作剑，金铁之精不流，于是干将夫妻，乃断发剪爪，投于炉中，金铁乃濡，遂以成剑。阳曰干将，阴曰莫邪，阳作龟文，阴作缦理。于是干将匿其阳，出其阴而献之阖闾。"《汉书·贾谊传》"莫邪为钝兮"，颜师古《注》引应劭曰："莫邪，吴大夫也，作宝剑，因以冠名。"《荀子·性恶》："阖闾之干将莫邪、钜阙辟闾，此皆古之良剑也。"《战国策·齐》"今虽干将莫邪，非得人力，则不能割刿矣。"《史记·司马相如列传》："曳明月之珠旗，建干将之雄戟。"《搜神记》："楚干将莫邪，为楚王作剑，三年乃成。王怒欲杀之。剑有雌雄，其妻重身当产，夫语妻曰：'吾为王作剑，三年乃成，王怒，往必杀我。汝若生子是男，大告之曰：出户望南山，松生石上，剑在其背。'于是将雌剑往见楚王。王大怒，使相之：剑有二，一雄一雌，雌来雄不来。王怒即杀之。莫邪子名赤比，后壮，乃问其母曰：'吾父所在？'母曰：'汝父为楚王作剑，三年乃成，王怒杀之。去时嘱我语：汝出户望南山，松生石上，剑在其背。'于是子出南望，不见有山，但睹堂前松柱下石砥之上，即以斧破其背得剑。日夜思欲报楚王。王梦见一小儿眉间广尺，言欲报仇。王即购之千金。儿闻之，亡去入山行歌。客有逢者，谓：'子年少，何哭之甚悲耶？'曰：'吾干将莫邪子也，楚王杀吾父，吾欲报之。'客曰：'闻王购子头千金，将子头与剑来，为子报之。'儿曰：'幸甚。'即自刎，两手捧头及剑，奉之立僵。客曰'不负子也'，于是尸乃仆。客持头往见楚王，王大喜。客曰：'此乃勇士头也，当于汤镬煮之。'王如其言煮头，三日三夕不烂，头踔出汤中瞋目大怒。客曰：'此儿头不烂，愿王自往临视之，是必烂也。'王即临之，客以剑拟王，王头随坠汤中，客亦自拟己头，头复坠汤中，三首俱烂，不可识别，乃分其汤肉葬之，故通名三王墓。"

卞庄子　春秋时鲁国的大夫。食邑于卞，谥庄，故名。《汉书·古今人表》作"卞严子"，同书《东方朔传》作"弁严子"。按"卞"、"弁"通假，"严"是避汉明帝刘庄讳所改。卞庄子以勇猛著称，《论语·宪问》以卞庄之勇与冉求之艺并称。《史记·张仪列传》载："庄子欲刺虎，馆竖子止之曰：两虎方且食牛，食甘必争，争则必斗，斗则大者伤，小者死，从伤而刺之，一举必有双虎之名。庄子以为然……两虎果斗，大者伤，小者死。庄子从伤者刺之，一举果有双虎之功。"《荀子·大略》："齐人欲伐鲁，忌卞庄子，不敢过卞。"《韩诗外传》卷十载，"卞庄子好勇，母无恙时，三战而三北。"及母死以后三年，他主动请战，"遂奔敌，杀七十人而死。"他在古代被视为善用智慧的义勇人物。

袁公　亦作"猿公"。古代神话人物。由白猿化为人形，故名"袁公"。相传，越王勾践请来越女传授"剑戟之术"。越女道逢老翁，自称袁公，要求看一看越女剑法。袁公取林中枯竹为剑，以此掷越女，越女在枯竹未落地前接住，于是袁公飞身上树，化为白猿而去。后世某些拳家多托名袁公所传。如武田熙《通背拳法》第一章说："通背门，为战国时白猿者所传，至今已两千余年。"并说："白猿，姓白，名士口，字衣三，道号动灵子。"大抵皆附会荒诞之说。

越女　相传春秋后期越国一位擅长剑法的女子。本无名氏，后越王勾践加号为"越女"。勾践将伐吴，向越女请求剑道。越女说："其道甚微而易，其意甚幽而深。道有门户，亦有阴阳；开门闭户，阴衰阳兴。凡手战之道，内实精神，外示安仪；见之似好妇，夺之似惧虎。布形候气，与神俱往。杳之若日，偏如腾虎；追形逐日，光若佛仿。呼吸往来，不及法禁。纵横顺逆，直复不闻。斯道者一人当百，百人当万，王欲试之，其验即见。"越王对越女的剑论表示服膺，乃命越女教军士习剑。当时，没有人能胜过越女的剑法。见《吴越春秋》卷二。

白猿　《剑记》引《剑侠传》："越王问范蠡手剑之术，蠡曰：'臣闻越有处女，国人称之。'王乃请女，道逢老人，自称袁公，问女曰：'闻汝善为剑，愿得一观之。'女曰：'唯公所试。'公挽林竹刺女，女因杖击之，公飞树上，化为白猿。"后遂以白猿喻剑术巧捷。李太白诗《少年场行》："少年学剑术，凌轹白猿公。"

叔梁纥　春秋时鲁国人，名纥，字叔梁。为鲁鄹邑大夫，因此也叫鄹叔纥。勇力绝人。娶颜氏女徵在，祝于尼丘而生孔子。孔子三岁而纥死。

钼麑　春秋晋灵公时力士。灵公暴虐，赵盾数谏。灵公患之，使钼麑往杀盾。"晨往，寝门辟矣，盾盛服将朝，尚早，坐而假寐。"钼麑以赵盾为贤，不忍杀盾，又不能违君之命，乃触槐而死。事见《左传》鲁宣公二年。

区冶　即"欧冶"，春秋时代越国的铸剑名匠。《韩非子·显学》："夫视锻锡而察青黄，区冶不能以必剑。"《淮南子·览冥》："故峣山崩而薄落之水涸，区

冶生而淳钧之剑成。"淳钧亦写作"纯钧",区冶为越王所铸五口名剑之一。参见"欧冶子"条。

风胡子 春秋楚人。或作"风湖",相剑家。《越绝书·外传·记宝剑》:"(楚昭王)会风胡子之吴,见欧冶子、干将,使人作铁剑。欧冶子、干将凿茨山,泄其溪,取铁英,作为铁剑三枚,一曰龙渊,二曰泰阿,三曰工布。毕成,风胡子奏之楚王。楚王见此三剑之精神,大悦。"《吴越春秋》:"楚昭王得吴王湛庐之剑,召风胡子问曰:'寡人得宝剑,不知其名。'风胡子曰:'此名湛庐之剑。'"晋葛洪《抱朴子·论仙》:"此所谓以分寸之瑕,弃盈尺之夜光;以蚁鼻之缺,损无价之淳钧。非荆和之远识,风胡之尝真也。"。

琴氏 古代楚国的善射者,逢蒙的弟子。相传他是弩的创制者。《吴越春秋》卷五《勾践归国外传》载:"琴氏以为弓矢不足以威天下。当是之时,诸侯相伐,兵刃交错,弓矢之威不能制服,琴氏乃横弓着臂,施机设枢,加之以力,然后诸侯可服。"所谓"施机设枢",当即弩机。《释名·释兵》曰:"弩柄曰臂,钩弦曰牙,牙外曰郭,郭下有悬刃,合而名之曰机。"

更嬴 古之善射者。《荀子·议兵》杨倞《注》引作"更嬴",后逆衍作"盈"。《战国策·楚策》四:"更嬴与楚王处京台之下,仰见飞鸟。更嬴谓魏王曰:'臣为王引弓虚发而下鸟。'魏王曰:'然则。射可至此乎?'更嬴曰:'可。'有间,雁从东方来,更嬴以虚发而下之。魏王曰:'然则,射可至此乎!'更嬴曰:'此孽也。'王曰:'先生何以知之?'对曰:'其飞徐而鸣悲。飞徐者,故疮痛也;鸣悲者,久失群也;故疮未息而惊心未去也,闻弦音引而高飞,故疮陨也。"《文选》左太冲(思)《魏都赋》:"控弦簡发,妙拟更嬴。"《列子·汤问》作"甘绳"。参见"甘蝇"条。

蒲且 古代楚国之善射者。《淮南子·览冥》:"故蒲且子之连鸟于百刃之上,而詹何之骛鱼于大渊之中,此皆得清净之道,太浩之和也。"《注》:"蒲且子,楚人,善弋射者。"《文选》张衡《西京赋》:"蒲且发,弋高鸿。"李白《大猎赋》:"巧括更嬴,妙兼蒲且。"《注》:"更嬴、蒲且,古之善射者。"

蜂门 同"逢蒙"、"蜂蒙"。古之善射者,羿之弟子。《吕氏春秋·具备》:"今有羿,蜂蒙,繁弱于此而无弦,则不能中也。"《荀子·王霸》:"羿、蜂门者,善服射也。"《史记·龟策传》:"羿名善射,不知雄渠、蜂门。"

兹飞 同"佽飞"。古剑士。《后汉书·马融传》:"兹飞宿沙,田开古蛊。"《注》:"兹飞即佽飞也。《吕氏春秋》曰:'荆人佽飞涉江,中流两蛟绕其船,佽飞扶剑赴江,刺蛟杀之。"

盖聂 战国末年人,平生不详,善剑术,荆轲曾与之论剑。《史记·刺客列传》:"荆轲尝游过榆次(今山西榆次,战国属赵),与盖聂论剑,盖聂怒而目之。荆轲出,人或言复召荆卿。盖聂曰:'曩者吾与论剑有不称者,吾目之;试往,是宜去,不敢留。'使使往之主人,荆卿则已驾而去榆次矣。"于此可见盖聂是一位剑术足以慑服荆轲的人。

聂政 战国时著名刺客。魏国轵(今河南济源县东南)深井里人。因杀人避仇,移居齐国,以屠为业。韩国严仲子与丞相侠累有矛盾,逃离韩国,四处寻求可以刺杀侠累的勇士。后闻聂政勇名,乃厚交聂政,聂政终于只身赴韩,在戒备森严中刺死侠累。史载,"韩相侠累方坐府上,持兵戟而卫侍者甚众。聂政直入,上阶刺杀侠累,左右大乱。聂政大呼,所击杀者数十人,因自皮面决眼,自屠出肠,遂以死。"聂政是"士固为知己者死"的典型,只身刺侠累,亦见其武勇出众。事见《史记·刺客列传》。

吾丘鸩 战国时中山国的勇士。亦作"吾丘鸠"。《吕氏春秋·贵卒》:"赵氏攻中山,中山之人多力者曰吾丘鸩,衣铁甲,操铁杖以战;而所击无不碎,所冲无不陷。"一般认为,这是我国铁兵用于战争的最早记载之一。

吴起 (?—前381)战国时著名军事家。卫国左氏(今山东曹县北)人。善用兵,多权谋。曾师事孔子弟子子夏。初在鲁国为将,后去鲁适魏,受到魏文侯重用,率军攻秦,攻占五城,文侯任吴起为西河守,以抗御秦韩两国。后遭到魏臣王错谮害,不得已投奔楚国,得到楚悼王重用,任为宛守,又任为令尹,辅助楚悼王推行变法。变法促进了楚国的封建化,使楚国逐渐强盛起来,但触犯了保守派贵族的利益。悼王死后,贵族群起而攻吴起,吴起被杀。吴起在魏国时,创立武卒制度,是我国征兵制之始,也是一种严格的士兵体质测试制度。说见郭沫若《青铜时代·述吴起》。参见"武卒"条。

孟贲 战国时代传说中的勇士。《史记》卷七十九《范雎蔡泽列传》:"成荆、孟贲、王庆忌、夏育之勇焉而死。"裴骃《集解》引东汉许慎曰:"孟贲,卫人。"《孟子·公孙丑上》"若是,则夫子过孟贲远矣"。清焦循《正义》引《帝王世纪》:"秦武王好多力之士,齐孟贲之徒并归焉。孟贲生拔牛角,是谓之勇士也。"

弓人之妻 战国时齐国弓匠之妻,姓蔡氏。齐景公命其夫造弓,三年而成。景公引弓而射,不穿一札,怒而将杀弓匠。蔡氏求见景公,向景公指出射不穿札的原因是:"……妾闻奚公之车,不能独走,莫邪虽利,不能独断,必有以动之。夫射之道,左手若拒石,右

手若附枝，掌若握卵，四指如断短杖，右手发之，左手不知，此盖射之道。”景公如其言而射，果然穿七札，遂释放弓匠。蔡氏是一位深明射术的妇女。见《韩诗外传》卷八第二十六章。

任鄙　战国秦武王力士。武王有力好戏，力士任鄙与乌获、孟说皆至大官。昭襄王十三年，为汉中郡守，十九年死。见《史记·秦本纪》。

子路　（公元前542—前480）。孔子的高足。名仲由，字子路，一字季路，春秋卞人。相传性勇而好斗，武艺过人，后世常以他的名字作为勇士的代称。《史记》卷六十七《仲尼弟子列传》："子路性鄙，好勇力，志伉直，冠雄鸡，佩猳豚，陵暴孔子。孔子设礼稍诱子路，子路后儒服委质，因门人请为弟子。"又："孔子曰：'自吾得由，恶言不闻于耳'"。《集解》引王肃曰："子路为孔子侍卫，故侮慢之人不敢有恶言。"后仕于卫国，卫国内乱，赴难而死。将死，曾从容结缨正冠，说："君子死而冠不免！"

宛冯　宛，宛人；冯，荥阳的冯池；宛人在冯池铸剑，故曰"宛冯"。《战国策·韩一》："韩卒之剑戟，皆出于冥山、棠谿、墨阳、合口、邓师、宛冯、龙渊、太阿，皆陆断马牛，水击鹄雁。"《骈雅·释器》："宛冯，韩剑也。"《史记·苏秦列传》唐司马贞《索隐》："宛人于冯池铸剑，故号宛冯。"

朱亥　战国时魏国的勇士，以屠为业。秦围赵邯郸，魏遣晋鄙率军救赵，鄙因惧秦兵，逗留不进。信陵君即以计盗兵符，谋帅魏军救赵，又虑晋鄙不肯受代，致事机泄露。乃因侯生荐，偕朱亥赴晋鄙军。至军，鄙疑有诈，亥即铁椎击杀晋鄙，魏师遂进破秦军。后出使秦国，自绝其喉而死。

育获　古勇士夏育与乌获。《文选》张衡《西京赋》："乃使中黄之士，育获之俦。"《注》："翰曰：'育，夏育，获、乌获，皆古之勇力士。"《宋书·邓琬传》："龙骧将军何休明，提育获之徒，劲悍之卒。"

贲获　古勇士孟贲与乌获。《抱朴子·擢才》："千钧之重，非贲、获不能抱也。"

籍蕃　古大力士。《淮南子·主术训》："今使乌获、籍蕃从后牵牛尾，尾绝而不从者，逆也。"《注》："乌获、籍蕃，皆多力之人。"

贲育　古代勇士孟贲与夏育。《战国策·秦》："乌获之力焉而死，贲育之勇焉而死。"《史记·汲郑列传》："虽自谓贲育，亦不能夺之矣。"《文选》杨雄《羽猎赋》："贲育之伦，蒙盾负羽。"《注》："贲、孟贲，育、夏育，皆秦武王壮士也。"或作"育贲"。杨雄《法言》："育贲也，人畏其力而侮其德。"参见"孟贲"、"夏育"条。

贲石　古代勇士孟贲与石蕃。《文选》张协《七命》："于是飞黄奋锐，贲石逞伎。"《注》："《说苑》曰：'勇士孟贲，水行不避蛟龙，陆行不避虎狼。'《吴越春秋》：'夫差使王孙圣占梦，圣曰：占之不吉。王怒，使力士石蕃以铁椎椎杀圣。'张华《博物志》曰：'石蕃，卫臣也，背负千二百斗沙。'"

朱家　秦末侠士。鲁人，好结交豪士，藏匿亡命，以任侠闻名。项羽败死，汉高祖追捕季布，朱家用计解布之厄。后遂以朱家为侠士代称。事见《史家·游侠传》。

魏伯阳　东汉炼丹方士。一说名翱，号伯阳，自号云牙子。会稽上虞（今属浙江）人。本高门之子，性好道术。据五代彭晓《参同契解义序》载：魏伯阳"修真潜默，养志虚无，博赡文词，通诸纬候，得古人《龙虎经》，尽获妙旨，乃约《周易》撰《参同契》三篇，复作补塞遗脱一篇。所述多以寓言借事，隐显异文，密示青州徐从事，徐乃隐名而注之。桓帝时，公复授与同郡淳于叔通，遂行于世。"魏伯阳所撰《周易参同契》，以《周易》爻象论述"炼丹"修仙之法，把炼丹术与"大易"、"黄老"三者相互参合会同，契合为一，为道教炼丹术早期重要典籍。晋葛洪《神仙传》载其进山修炼、服丹成仙等故事。

陶弘景　（451—536）南北朝时著名养生家。字通明。丹阳秣陵（今江苏江宁县）人。年十岁，昼夜研读葛洪《神仙传》，便有养生之志。及长，辞退政务，隐居于句容县的句曲山（今江苏句容县东南）中，自号"华阳隐君"。陶弘景是博学多才的学者，又性尚奇异，对阴阳五行，风角星算，山川地理，方图物产，医术本草等，无不深有研究而多所著述。他精通辟谷导引之法，终生修练不缀，年逾八十而容貌体质如壮年，八十五岁卒，颜色不变，屈申如恒。他对后世的医学和导引养生的发展产生了很大影响。此外，他所著的《古今刀剑录》一书，收载先秦以来关于刀剑的传闻轶事甚多，是一部兵器学专著，在后世武术界也有一定影响。

巨毋霸　亦作"巨无霸"。汉王莽时巨人，传说长一丈，大十围，轺车不能载，三马不能胜。王莽留之于新丰。昆阳之战，莽任霸为垒尉，驱猛兽出阵，壮军威武。

王君大　西汉著名相剑家。《北堂书钞》卷一百二十二引桓谭《新论·道贼》云："君大素晓习万剑之名，凡器但遥观而知，不须手持熟察。言，'能观千剑，则晓知之。'"

曲城侯　西汉时人，生平不详。以善于击刺之术

而学习击剑，后来成为与张仲齐名的击剑家。见《史记·日者列传》。

张仲 西汉时齐地人，生平不详。以善于击刺之术而学习击剑，后来成为天下闻名的击剑家。见《史记·日者列传》。

鲁石公 古代击剑家，约当西汉时人。汉刘向《说苑》卷十五《指武》载："鲁石公剑，迫则能应，感则能剑，眴穆无穷，变无形象。复柔委从，如影如响。"其事迹无考。

吕布 （？—198）东汉末五原郡九原（今内蒙古包头西北）人。字奉先。东汉末拥兵割据徐州，后被曹操击败，俘杀。吕布使弓马，膂力过人，号为"飞将"。有良马曰"赤兔"，当时人语："人中有吕布，马中有赤兔。"曾在徐州为刘备，纪灵解斗，于营门中举一支戟，布言诸君观布射戟小支，一发中者诸君当解去，不中可留决斗。举弓射戟，正中小支，诸将皆惊，言"将军天威也？"其箭法如此。吕布作战用戟，后世文学作品颇加渲染，如《水浒传》第三十五回写吕方自称："平昔爱学吕布为人，因此习学这枝方天画戟，人都唤小人做'小温侯'吕方。"所以，民间武术界练戟者也往往依托吕布，有所谓"温侯戟"，"吕布戟"一类套路流传。

阮师 汉代著名造刀专家，所造钢刀，天下推重。《太平御览》卷三百五十四引三国杨泉《物理论》："古有阮师之刀，天下所宝贵也。阮之作刀，……以水火之齐，五精之陶，用阴阳之候，取刚软之和。……三年，作刀千七百七十口。……其刀平背狭刃，方口洪首，截轻微绝丝发之系，斫坚刚无变动之异。世不吝百金精求，不可得也。其次有苏家刀，虽不及阮家，亦一时之利器也。"

史阿 东汉末年至曹魏初年的击剑家。河南人（今内蒙河套一带）。曾与当时闻名京师（洛阳）的击剑家王越交游，得到王越的剑法。魏文帝曹丕从史阿学剑，得到史阿真传。

袁敏 东汉末年至曹魏初年的武艺家。陈国人（今淮阳）。善用单戟攻击执双戟的对手。魏文帝曹丕曾跟随他学习以单攻双的武艺，后来应用若神，对家不知所出。

王越 东汉击剑家，生当汉桓帝、灵帝时期，任虎贲郎。当时四方剑法各异，王越以击剑闻名于京师。

华佗 （？—208）"五禽戏"创始人。又名旉，字元化。三国谯（今安徽亳县）人。华佗是汉末著名的医学家。他通晓养性之术，强调以身体锻炼，增强体质。认为"人体欲得劳动（运动）……血脉流通，病不得生。譬如户枢，终不朽也。"他在继承古代"熊经鸱顾、引挽腰体、动诸关节，以求难老"的导引术式基础上，创编成导引套路"五禽戏"。此术包括虎、鹿、熊、猿、鸟等五禽之戏。华佗的弟子吴普坚持行"五禽之戏"，"年九十余，耳目聪明，齿牙完坚"。华佗五禽戏的具体动作早已失传。后世所传五禽戏，当是后人所编。五禽戏的出现，推动了导引的发展，对武术的发展也有一定影响。华佗的著述亦佚，现存《中藏经》是托名之作。

吴普 三国时人。名医华佗的弟子，广陵（今江苏江都县北）人。从华佗习五禽之戏，坚持不懈，年九十余，"耳目聪明，齿牙完坚"。魏明帝曹叡曾命他表演五禽戏，吴普已经年老，"手足不能相及"，乃以其法粗传诸医。华佗的五禽之戏得以流传，吴普是有功的。事见《后汉书·华佗传》并李贤《注》引《华佗别传》。

嵇康 （223—263）字叔夜。三国时魏国谯郡（今安徽省宿县）人。著名的文学家、思想家、音乐家。他与魏宗室通婚，拜中散大夫，故世称"嵇中散"。康少孤，有奇才，卓尔不群。"学不师受，博览无所不该"，崇尚老庄学说，恬静寡欲，好服食养生之道。又尚奇任侠，刚肠嫉恶，仇恨司马氏集团，隐居于河内郡山阳县，"抱琴行吟，弋钓草野"，"以无为为贵"。他与阮籍、山涛、向秀、阮咸、王戎、刘伶常游于竹林，称"竹林七贤"。嵇康曾经与向秀在大树下打铁，钟会来拜访他，他继续打铁，不予理睬，终遭钟会陷诬。司马昭以"言论放荡，诽毁典谟"，"害时乱教"的罪名，残酷地杀害了他，死时年仅40。嵇康所作今传者有"养生论"、"琴赋"、"声无哀乐论"等篇，余久散佚。后人辑为《嵇中散集》流传于世。鲁迅先生曾加以整理，校订为《嵇康集》。晋书有传。参见养生论条。

许褚 曹魏名将。字仲康，三国谯（今安徽亳县）人。身高八尺，腰大十围，容貌雄毅，勇力绝人。善飞石击人，所去者无不摧碎，曾一手逆曳牛尾，行一百多步。曹操许与樊哙，出入同行、不离左右。从曹操征关陇，与韩遂、马超战于潼关。曹军渡河，马超以百万骑突袭曹操，许褚扶曹操渡河，左手举马鞍挡箭，右手执桨，若非许褚，曹操几乎遭危险。其后曹操常与韩、马单骑会语，唯有许褚跟随，马超素闻许褚勇名，不敢轻举妄动。所部以功为将军封侯者数十人，都是能征惯战的剑客。

典韦 曹魏名将。陈留已吾（今河南开封西北）人。形貌魁梧，膂力过人。公元194年，曹操与吕布战于濮阳（今河南濮阳县南），吕军弓弩密集。典韦对部下说："敌军距我十步时再告诉我。"又说"五步再告诉

我!”，敌军逼近，典韦手持十几支戟，大呼而起，敌军无不应手而倒。韦手好持大双戟与长刀等，军中的歌谣说:“帐下壮士有典君，提一双戟八十斤。”后曹操征荆州，宛城张绣降而复叛，袭击曹操营帐，典韦与部下十余人死守营门，无不以一当十，敌军逼近，典韦用长戟左右击之，则敌军十几杆长矛摧折。身被重创，敌军企图俘获，典韦手挟两名敌人当武器，使敌军不敢逾前，终因伤重而死。

曹丕 （187—226）即魏文帝。曹操次子。字子恒。谯（安徽亳县）人。三国时魏国的建立者，建安文学的代表人物之一，又是技艺高超的武艺家。五岁时，曹操因天下扰乱，教之习射，八岁即能骑射。自此以后，弓马之好终生不衰，故能体魄强健。性喜射猎，能驰马左右射；又能项发口纵，弓不虚弯，所中必穿。更擅长击剑。阅师甚多，曾从河南史阿习剑法，得桓、灵之间（147—189）京师名剑手王越的正传。与“善有手臂”的奋威将军邓展论剑，酒酣耳热，二人以甘蔗代剑，比试剑技。三次击中邓展手臂。邓展意不平，再试，又被击中前额。曹丕又能执双戟，后随陈国袁敏学戟法，掌握了以单攻复的绝技。曹丕是一位兼资文武的杰出人物。他与邓展比试剑技的故事成为中国武术史上一段佳话。

邓展 南阳人。曹魏建安（汉献帝年号，公元196—219）年间为奋威将军，封高乐乡侯，曾给班固《汉书》作注释。他善有手臂，通晓各种兵器，又能空手敌白刃。曾与魏文帝曹丕论剑术，二人用甘蔗代剑进行比试，经反复交锋，终于败于曹丕。曹丕劝他“捐弃故伎，更受要道。”

马超 （176—222)三国时蜀汉大将。字孟起。右扶风茂陵（今陕西兴平东北）人。出身于凉州豪强家庭。东汉末随父马腾起兵，后领其父部属。建安十六年（公元211年)攻曹操，在潼关为曹操所败，还据凉州。后为杨阜等所逐，固率兵依附张鲁。继归刘备。蜀汉建立后，任骠骑将军。明清民间武术界有托名马超的剑法、枪法等。

蒲元 三国蜀汉的造刀专家。据《艺文类聚》卷六十引《蒲元传》载，蒲元“性多奇思，于斜谷为诸葛亮铸刀三千口。刀成，……以竹筒内铁珠满中，举刀断之，应手虚落，因曰神刀。金属环者，乃是其遗范。”又，陶弘景《刀剑录》载，蜀主刘备令蒲元造刀五千口，皆连环，及刃口刻“七十二錬”，柄中通之。

肖摩诃 （531—604）南朝陈朝名将。字元胤，兰陵（今山东峄县境内）人。少孤，姑父蔡路养收养，果毅有勇力，年十三，单骑出入军阵，无人敢当其锋。后追随陈高祖征战，每战奋勇当先，累立战功，勇名闻于南北。陈宣帝太建五年，摩诃随都督吴明彻北伐，北齐大将尉破胡率众十万抗击陈师，其前锋有“苍头”、“犀角”、“大力”之号，都是身长八尺，膂力绝伦的敢战之士，军锋甚锐。又有一名西域胡，是弦无虚发的神箭手，使陈军畏之。将战，吴明彻对摩诃说:“若能杀死此胡，则齐军必然夺气。君有关羽、张飞的勇名，可担当此任!”摩诃说:“请告诉我他的形状，我为你清除此人。”明彻召来降人打听，说此胡身穿绛色战袍，用桦皮装弓，弓的两端装有骨弭。再遣人侦察，得知此胡恰在军阵，明彻亲自为摩诃酌酒以壮行色。摩诃饮毕，立即驰马冲向齐军，西域胡挺身出阵前十余步，张弓待发，摩诃遥掷铣锐，正中其额，应手倒地。齐军“大力”十余人出战，摩诃单骑与战，全部杀死，于是齐军退走。太建九年，明彻与齐军大战于吕梁，摩诃率领七骑首先突入齐阵，亲自夺得齐军大旗，齐军溃败。周武帝灭北齐后，遣其将宇文忻与陈军战于龙晦。宇文忻有精骑数千，摩诃仅率十二骑深入周军，纵横奋击，杀死周军甚多。及隋文帝灭陈朝，摩诃被俘入隋，但对敌国耿耿在怀。仁寿四年，汉王谅叛乱，摩诃从杨谅作乱，失败后被文帝杀死。

达磨 亦作“达摩”。古印度高僧。据唐释道宣撰《续高僧传》记载:达磨，全名称“菩提达磨”，种姓婆罗门。南天竺国人（即南印度）。但也有说是波斯国胡人，如《洛阳伽兰记》。约在公元5世纪末叶，达磨来到中国传播佛教。他先到达南朝刘宋境内的南粤（今之广州），继而北上，再抵北魏首都洛阳。他到洛阳后，“随其所止，诲人禅教，游化为务”，居无定处，是游化于洛阳、嵩岳、邺下等地的“游方僧”。他在北魏的若干年里，生活上由弟子道育、慧可供养。并无记载达磨居住在固定的禅林、寺院宣教。达磨为了开拓禅宗，在魏境曾举行过盛大而广泛的讲授活动。听道的人赞成的不多，他的身边只有寥寥几个弟子追随，但是经过达磨刻苦努力和数代衣钵相传，直至唐代中期慧能出现，禅宗大盛。于是达磨的名字与禅宗共扬。后世尊达磨为“东土禅宗第一祖”。

北宋初，释道原著《景德传灯录》称:“达磨自梁适魏，居嵩山少林寺，终日默然，面壁九年，坐逝而化；留影壁石”。死后复生“携只履西归，葱岭遇宋云，预言禅宗一花开五叶”等等。自《景德传灯录》行世后，有关达磨的行止业绩，颇多失实。这些失实的传说，又成为后世假托附会的依据。明代天启4年(1623年)“天台紫凝道人”托名达磨的《易筋经》，首先记述了达磨在少林寺传拳的说法。《易筋经》有两篇序

文，一篇是托名唐初名将李靖所作；另一篇是托名南宋初年牛皋所作。李序称达磨曾在少林寺留下《洗髓》、《易筋》二帖，后为少林僧人在壁中获得。这就是达磨在少林寺传拳说的依据。继《易筋经》之后，又有《少林宗法》、《少林拳术秘诀》等书籍问世。这些书籍提出了达磨在少林寺创"十八罗汉手"的说法。清代凌廷堪《校礼堂文集》、周中孚《郑堂读札记》都通过考辨，判定《易筋经》是一部伪书。此后学术界均同意凌、周的看法。至于《少林宗法》、《少林拳术秘诀》中有关达磨的记述，是在《景德传灯录》的基础上，把传拳的说法加以具体化。其历史年代，地理方位，错误较多，更不堪凭信。

达磨之死与卒年，说法颇杂。《景德传灯录》称达磨在少林寺"面壁九年，坐逝而化"。《续高僧传》载"不测而终"。《宝林传》、《旧唐书·神秀传》载"遇毒卒"。其生年不详。卒年据陈垣考证：应在南梁大同二年（536年）。这样达磨在中国至少呆了20年。据武术史家唐豪著《少林武当考》认为达磨在少林寺创、传拳说，系后人附会、假托。

王敬则 南朝刘宋名将。临淮射阳（今江苏淮安东南）人。性倜傥不羁，好刀剑，善拍张，又善跳刀。宋前废帝命敬则跳刀、掷刀高出白虎幢五六尺，接无不中。抚髀拍张，其为儇捷。南齐明帝时，谋反失败而死。

颜三推 （531—约590以后）北齐文学家。字介，琅邪临沂（今属山东）人。初任梁元帝为散骑传郎。后投奔北齐，官至黄门侍郎、平原太守。隋开皇中，太子召为学士，以疾卒。有《颜氏家训》传世，其中《养生》篇，阐明了他的养生观。他反抗道教的入山修道，反对服食丹药，而提倡保健卫生，主张"调护气息，慎节起卧，均适寒暖，禁忌饮食"。他提出通过叩齿来坚固牙齿。他指出："夫养生须先忌祸，全身保性。有此生然后养之，勿徒养无生也。单豹养于内而丧外，张毅养于外而丧内，前贤所戒也。稽康著《养生论》而以傲物受刑；石崇冀服饵之征而贪溺取祸，往事之所述也。"这是他对前人养生观及其教训的总结，但以养生与明哲保身的处世之道混为一谈，是其养生观中消极的一面。

羊侃 南朝梁武帝时名将。字祖忻，泰山梁父（今山东泰安县南）人。身高七尺八寸。少年雄勇，膂力绝人，步弓用二十石，马弓用六石。曾在兖州尧庙蹋壁，能直上墙壁五寻，横跑达七步。泗桥有几个石人，长八尺，大十围，羊侃抓起来相撞击，全部破碎。又善马上使稍。梁武帝时，少府新造两刃稍，长二丈四尺，围一尺三寸。梁武帝赐给羊侃吐谷浑名马，命表演马稍。羊侃执稍上马，左右击刺，充分表达了马稍的妙用。参观者甚多，有人登树而观，竟然将树压折。后来人们称这柄两刃稍为"折树稍"。

拓拔虔 北魏宗室，昭成帝什翼犍之孙。《北史》卷十五本传："虔姿貌魁杰，武力绝伦，每以矛细语，大作之，犹患其轻，复缀铃于刃下。其弓力倍加常人。以其殊异，代京武库常存而志之。虔常以稍刺人，遂贯而高举。又尝以一手顿稍于地，驰马伪退，敌人争取，引不能出。虔引弓射之，一箭杀二三人，摇稍之徒，亡魂而散，徐乃令人取稍而去。每从征讨，及为编将，常先登陷阵，勇冠当时，敌无众寡，莫敢抗其前者。"

射鸱都将 北魏宗室拓拔幹的绰号。《北史》卷十五载，拓拔幹善弓马，曾随明元帝拓拔嗣到白登（山西大同北）东北，"有双鸱飞鸣于上，帝命左右射之，莫能中。鸱遊飞稍高，幹以二箭下双鸱。……军中于是号幹为射鸱都将。"

奚康生 北魏名将。鲜卑人，本姓达奚，改姓为奚，落籍河南阳翟（今河南禹县）。生性骁勇，弯弓十石，矢异常箭，为当时推服。《北史》卷三十七本传载："时，梁闻康生能引强弓，故特作大弓两张，长八尺，把中围尺有二寸，箭粗殆如今之长笛，送于康生。康生便集文武，用之平射，犹有余力。观者以为绝伦。"又善"力士舞"。正光二年（521）三月，明帝朝灵太后胡氏于西林园，文武侍坐，酒酣迭舞。奚康生表演力士舞，"举手蹈足，嗔目颔首，为杀缚之势"。

黑稍将军 即北魏名将于栗磾，鲜卑人。少习武艺，材力过人，能左右驰射。好持黑稍，南朝刘裕在书信上称为"黑稍公麾下"，于栗磾将刘裕书信上报朝廷，北魏明元帝拓拔嗣便封他为"黑稍将军"。

射鹛手 即北齐名将斛律光。光字明月，名将斛律金之子。神爽雄杰，精于骑射。曾从齐世宗高澄到野外，见雁双飞来，高澄命斛律光射之，斛律光用二矢将双雁射落。《北史》卷五十四本传载："又尝从文襄（高澄）于洹桥校猎，云表见一大鸟，射之正中其颈，形如车轮，旋转而下，乃鹛也。丞相属邢子高叹曰：'此射雕手也。'当时号落雕都督。"

綦母怀文 北齐著名冶炼家，善造兵器。造宿铁刀，炼生铁为钢，以柔铁为刀脊，浴以五牲之溺，再以五牲之脂焠火，刀成，坚韧无比，可断三十层札。事载《北齐书·綦母怀文传》。

綦连猛 北齐名将。字武儿。鲜卑人。齐世宗高澄时，南朝梁国派来使者，要求角试武艺。高澄命綦连猛与之比武。綦连猛双带两鞬，左右驰射。两人比试挽强弓，梁使引两张弓，都是三石力。綦连猛力挽四

弓，超过梁使一倍，梁使嗟服。

尉迟恭 （585—658）唐代名将。字敬德，朔州善阳（今山西朔县）人。隋末从刘武周起兵反隋，武德三年降唐。隋唐太宗击败王世充、窦建德、刘黑闼等，骁勇善战，屡建奇功。武德九年六月，助太宗发动玄武门之变，夺取帝位。以功，封鄂国公，与长孙无忌等二十四功臣图形凌烟阁。晚年笃信方术，杜门不出。尉迟恭武艺绝伦，善用马稍，尤善马上避稍夺稍。他常常单骑出入敌阵，敌众稍攒刺不能伤，又能夺取敌稍以还刺敌人，出没于千军万马中，略无踬碍。齐王元吉亦善马稍，闻敬德之技，心中不服，必欲一试。元吉提出双方摘除稍刃进行比试，敬德说："纵使加刃，终不能伤！"他请元吉保留稍刃，自己去掉稍刃，元吉反复追刺，竟不能刺中敬德。太宗问敬德："夺稍难还是避稍难？"敬德回答："夺稍难。"太宗命他夺取元吉的稍。元吉执稍跃马，志在必中，但很快就被敬德三夺其稍。太宗非常看重敬德的武艺，在与窦建德的战争中，太宗发现窦军中一少年将军，铠甲鲜明，骑一匹骏马，太宗指给敬德说："他所骑的，真是良马。"敬德疾驰而往，连人带马擒获而来。这个少年将军便是王世充的兄子代王王琬。太宗对敬德说："我持弓箭，你执长枪为副，就是百万之众，对我们也无可奈何！"于是与敬德驰至窦建德军营外，大呼："我是秦王，能斗者出来，我与你决斗。"追骑甚多，但没有敢逼进的。后世盛传敬德好用鞭，北宋名将呼延赞最服膺敬德，自称"小尉迟"，呼延赞就喜用铁鞭。《水浒传》描写的梁山英雄"病尉迟"孙立和他的弟弟"小尉迟"孙新，也都以使鞭为特征。敬德用鞭，史无记载，但基本可信。唐代诗人李昌符有《铁马鞭》一诗，诗《序》说，这条"铁马鞭"为唐代长庆年间义成军节度使华得之于汴水，鞭上镌有"贞观四年尉迟敬德"字样，足以证明后世关于敬德用鞭的说法并非虚构。由于敬德武艺高强，所以他成为后代民间武术界崇拜的对象之一，以敬德命名的拳械招势和托名敬德所传的枪套、鞭套等，在民间武术中时有所见。

虬髯客 唐张说传奇小说《虬髯客传》中的人物。记隋末有西京人张仲坚，行三，髯赤而卷曲，故号"虬髯客"。有雄才大略，时世方乱，欲起事争天下。李靖携红拂奔经灵石，客遇于旅舍，因李靖至太原得见秦王世民。识李世民为"真天子"，因尽以其家所有赠李靖，临行语靖曰："此后十余年，东南数千里外有异事，是吾得意之秋。"贞观中，南蛮入奏，谓有海船千艘，甲兵十万，入扶余国，杀其主自立。靖知为虬髯客，与红拂沥酒遥贺之。虬髯客是历史上著名的侠客形象。其与李靖、红拂并称"风尘三侠"。

许宣平 唐朝江南徽州府歙县人。宋计有功《唐诗纪事本末》说许"辟谷不食，行如奔马。唐时每负薪卖于市中。李白访之不遇，为题诗于望仙桥"。民国初年，有自称为宋远桥十七世孙的清朝遗老、太极拳手宋书铭，出示所谓宋远桥著《宋氏家传太极功源流及支派考》。此文将太极拳源流上溯至许宣平。据今人顾留馨考证，被宋文列为许宣平著的《八字歌》、《心会论》、《周子大用论》、《十六关要论》和《功用歌》等，均非唐代文辞。认为假托太极拳传承史始自许宣平，是清末封建文人所弄的玄虚（见唐豪、顾留馨《太极拳研究》）。

张兴 唐代军人。束鹿人（今河北束鹿县） 身长七尺，一饭斗米十斤肉，趫悍丰力。善用陌刀，重五十斤。安禄山反，史思明引军攻饶阳，贼将入，张兴力战，一举刀则数人死，贼无不气慑。后城破，力屈被擒，骂贼而死。事见《新唐书·张兴传》。

李克用 唐代人。少时骁勇，军中号曰李鸦儿，其一目眇其贵也，又号独眼龙，见《五代史·唐本记》

妙手空空 唐传奇小说中的剑客名。剑客剑术神妙，"能从空虚入冥，善无形而灭影"。曾为魏博节度使谋杀陈、许节度使刘昌裔，刘得女侠聂隐娘搭救免死。参见"空空儿"条。

公孙大娘 唐开元（713—741）年间教坊的著名舞伎，善舞剑器浑脱。杜甫《杜工部草堂诗笺》有《观公孙大娘弟子舞剑器行》诗。参见"剑器舞"条。

空空儿 古剑侠名。唐人小说《聂隐娘传》，记剑侠空空儿为魏博节度使谋杀陈、许节度使事："隐娘舍魏帅，留刘昌裔军中曰：'彼必使精精儿来杀某及仆射。'是夜果至，隐娘杀之曰：'后夜当使妙手空空儿继至，隐娘不能造其境，此郎系仆射之福耳。'俗称窃贼曰'妙手空空儿'，本此。"参见"妙手空空"条。

僧侠 《剑侠传》：唐士人韦氏移家汝州，路逢一僧，连镳，因邀入兰若。行十余里不至，韦疑之，怀铜丸五发，僧扪中处，韦无可奈何。至庄野，僧呼子飞飞出，授韦一剑，乞郎君尽艺杀之。韦运剑逐飞飞，竟不能伤。僧怅顾飞飞曰："郎君证成汝为贼也。"终夜与韦论剑而别。

杨何 唐时角伎家。围棋至逸，就军府署随军要籍，而性好相扑。身形魁梧，为人即苦求，必与人敌戏。唐懿宗咸通年间，遇游江襄僧寺中。著棋后，问僧中还有角觝者否？僧曰："皆耄年老宿，闻随军有扑力，可阅群公，愿凭栏以观之。"何只脱宽衣，以脚蹴起庭中捣帛石，再蹴手接，掷高后接，如击蹴焉。宋·调露子《角力记》。

右押衙 唐人薛调的小说《无双传》中的一个人

物。曾见义勇为，舍己救人。后来多用为侠士的代称。见《太平广记》卷四八六。宋许觊《许彦周诗话》引王晋卿（诜）诗云："佳人已属沙吒利，义士今无古押衙。"

汪节　唐德宗（780—805）时人。安徽歙县人。幼时练武，青年时有巨力。据《歙州图经》载"汪节能提起渭桥路旁的石狮，掷出丈余"，又"提而置之故地"，后选入长安，为后补"神策军将"，常于殿前表演。

哥舒翰　（？—757）唐代名将。突厥族哥舒部人。天宝六年代王忠嗣为陇右节度使，次年在青海攻败吐蕃，八年克吐蕃名城石堡城。后兼河西节度使，封西平郡王。安史之乱时，在病中被起用为兵马副元帅，率军二十万拒守潼关。因杨国忠猜忌，被迫出战，兵败被俘，被安禄山囚于洛阳，后被安庆绪所杀。史载，哥舒翰善用枪，又尝用"半段枪"。作战中，"追贼及之，以枪搭其肩而喝之，贼惊顾，翰从而刺其喉，皆剔高三五尺而堕，无不死者。"其奴左车亦有膂力，年仅十五六，哥舒刺敌落马，"左车辄下马斩首，率以为常。"引文见《旧唐书》卷一百四《哥舒翰传》。

冯五千　晚唐人，以角抵名世。李绅督大梁时，镇海军送来健卒四人，即富仓龙、沈万石、钱子涛、冯五千。四人都善拔厥、角抵之戏。第二天在毬场犒劳，"以老牛筋皮为炙，状瘤魁之臠，坐于地菌大拌令食之。"富仓龙等三看牛皮筋坚粗，不敢就食，唯独冯五千"瞑目张口，两手捧炙，如虎啖肉。"李绅说："真壮士也！"接着命四人角抵，富仓龙等三人皆败，冯五千独胜。事见宋王谠《唐语林》。

蒙万赢　唐代相扑名手。陕西鄠县人。唐懿宗咸通（860—873）年间入小儿园，以蹴踘供奉内庭。又被选入相扑朋。当时年方十四五，拳手轻捷，同辈畏惧。及年长，每角必胜，获"万赢"称号，极一时之荣。唐昭宗时，仍充内庭相扑供奉，虽有盛名，对各地新进的选手必认真对待，略不疏忽。长安五陵少年，幽燕任侠之徒，向万赢求教的常有数百人。唐末，教坊杂技散乱四逃，万赢流落到两浙，受到吴越王钱镠的爱重。虽已年老，比赛仍常常获胜。钱镠命他专心指教几个门徒，并主持青山伍子胥庙。后唐长兴（930—933）年间卒于吴越，享年约九十多岁。

张季弘　唐懿宗咸通年间，京兆左军有张季弘，勇而多力。尝经胜业坊，遇泥泞深溢，有村人驱驴负薪而至，适当其道。季弘怒，提驴四足，掷过水渠，观者无不惊骇。后供俸襄州，夜泊商山逆旅，逆旅有媪，谓其新妇为恶人，见其新妇则有忧恐之色。季弘问之，媪曰："客未知仔细，新妇壮勇无敌，众皆无制，遂至于此。"弘笑曰："非某所知，若言壮勇，当为主人除之。"媪与叩头相谢。暮，新妇荷束薪归，季弘坐于后圆盘石上，置驴鞭于侧，召而谓曰："闻汝倚有气力，不服事阿家，岂敢如是？"新妇谓季弘曰："新妇不敢不承事阿家，自是大人憎嫌新妇。"新妇因言某年某月某事，岂是新妇不是，每言一事，引石于季弘石上，以中指画之，随手作痕，深可数寸。季弘流汗假寐，但言道理不错。伺晨而发。见宋调露子《角力记》。

管万敌　唐武宗会昌（841—846）年间，左军壮士管万敌，膂力超人，扛鼎挟輈，众相推服。一日，与侪辈会于东平酒肆。忽有麻衣掌盖，直入其座便饮，傍若无人。万敌扼腕瞋目，略非所惮；同席推挽，竟不微动，观者渐多。乃曰："某与管供奉较弱力以定先后，供奉拳某三拳，后乞搭供奉一搭。"遂袒膊抱楼柱而立。万敌怒，尽力奋击三拳，如扣木石焉，观者咸惊，楼震，其人略不微动。既而笑曰："到某搭供奉矣。"于是奋臂而起，掌大如箕。前后有力之辈，方甚恐慄非常，人众拥万敌谢而去。万敌寝疾月余，力遂稍减。见宋调露子《角力记》。

吕洞宾　（789—？），名岳，相传为唐京兆人，"有剑术，百余岁而童颜。步履轻快"。见《宋史》，后修道终南山，不知所终。元明以来，称为八仙之一，道家正阴派号为纯阳祖师，俗称吕祖，是传说中人物。

黄巢　（约847—884），曹州冤句县（今山东荷泽西南）人，生于唐宣宗初，兄弟八人，个个都能使枪弄棒。黄巢排行第二，特别喜欢武艺，练就一身好本领，他精通剑术，善骑射。后来成了唐朝末农民起义军的领袖。

王彦章　（863—923）五代时名将。寿张（今并入山东阳谷、河南范县）人，字贤明。少从军，骁勇有力，能跣足履棘行百步，梁太祖（朱温）奇之，选隶帐下，随之转战南北。每战用二铁枪，一持手中，一置鞍中，骑而驰突，奋疾如飞，军中称为"王铁枪"。冲坚陷阵，累立战功。官至澶州刺史、郑州防御使，后封为开国侯，授北面招讨使。开平五年（910年）七月，晋军破澶州，掳王彦章妻子归太原，待之甚厚，暗遣细人诱降王彦章。王彦章斩其来使以绝。其家尽受害。龙德三年（923年）夏，晋取郓州。梁人大恐，梁末帝召王彦章为招讨使，问以破敌之期。答曰：三日。左右皆笑。王彦章受命出征，果然三日破敌。旋被谗言罢职。唐兵攻兖州，复召王彦章，使率新募保銮骑士迎敌。因兵少战败，重伤被俘，不屈见杀。时年61岁。王彦章不知书，常为俚语谓人曰：豹死留皮，人死留名。颇能表述其一生忠勇。

王憨子　五代时相扑名手。扬州人。少年时即好相扑，少有对手。唐末中原丧乱，杨行密在江淮间建

立了吴国，立都扬州。王愚子形若涂漆，意自晦。卒于吴国武义（919—920）年间。有子名王八四，自幼受到乃父的传授，拳手亦高，但性尚儒雅，平时不谈相扑。南唐诸王都喜好相扑戏，命八四充当对头供奉。后不知其所在。

王八四 参见“王愚子”条。

刘仙子 五代时后蜀相扑名手，事迹失考。前蜀王氏喜游冶杂艺，相扑极盛。至后蜀时，此风渐衰，有名者只刘仙子、王胜二人。

王胜 参见“刘仙子”条。

李长子 五代后唐相扑名手。身高八尺，有勇力，善相扑，多与谢建为偶对，两人不相上下。

李存贤 五代后唐名将。少有材力，善角觝。唐庄宗李存勖为太子时，极好角觝。每当宴会，私下与王郁（或作王都）角觝斗胜，而王郁总不能胜。庄宗很自负，对李存贤说：“与你相搏，如能胜我，以后赏你一镇之地。”结果存贤获胜。同光二年（924年），庄宗不负角觝之约，命李存贤为卢龙军节度使。

述 为五代时相扑名手。前蜀后主王衍喜游戏，凤翔节度使李茂贞将相扑人述送给他。述到蜀，拜谒六军太尉魏宗弼，宗弼之子打算设计挫败述。其门人石彦能，乃蜀国相扑高手，性文雅，号“石校书”。宗弼之子对述说：“很想看到新客的绝技，可惜无合适的偶对。”宾客宗郎中等说：“石校书可以与新客相对。”石彦能再三逊让，示以不能。众人怂恿，不得已而出手。不想述被石彦能伺机用腰交摔倒。述自愧败在儒生手下，以求食为由，欲以庖刀自杀。宗弼之子说明真相，对二人均加厚赏。

石彦能 参见“述”条。

姚结耳 五代时相扑名手。江南人。膂力过人，相扑无对，时号“兼河头相扑都知”。南唐中主李璟深好相扑，结耳在同辈中获赏独优。性好佛，曾发愿扑遍好手后就出家为僧。自夸：“举国绝对，便于庐山开先寺求苦行薙染。”

谢建 五代吴国相扑名手。扬州人。身高八尺，胸围三尺，力量绝伦，少有对手，惟有李长子可以相高下。略知书，口述词章，粗有可观。热衷于南宋禅学，听说旧长老精于禅理，便住到寺中求教，竟将寺碑坐断。参见“李长子”条。

王重师 五代后梁的名将。颍州长社（今河南许昌）人。史称，王重师“材力兼人”。当时军中多用长稍、长剑，而王重师“剑稍之妙，冠绝一时”，所在立功，为梁太祖朱温依重。文德年间，朱温曾命他统领“左右长剑军”，这是一支以长剑为基本武装的精锐部队。

李存孝 五代后唐名将。本姓安，名敬思。后唐武帝李克用之义子。李存孝猿臂善射，骁勇冠绝，常率精骑为先锋，每战克捷，未尝挫败。《新五代史·李存孝传》载，后梁骁将邓季筠引军出战，存孝“舞稍先登，一战败之”，生擒邓季筠于军中。《旧五代史》本传载：“存孝每临大敌，披重铠，橐弓坐稍，仆人以二骑从，阵中易骑，轻捷如飞，独舞铁挝，挺身陷阵，万人辟易，盖古张辽、甘宁之比也。”李存孝的事迹经后世杂剧小说的渲染，在民间广为流传，对民间武术也有一定影响。某些拳械歌诀中，有以李存孝之名为拓势的文字。或云：李存孝所用兵器为“混天戳”，史书无徵，恐出于小说家杜撰。参见“混天戳”条。

李青州 浙中人。唐末五代时角技家。原为齐帅王师范衙内应官都知。轻捷勇壮，凡所出敌，殊无敌者。时邺中、真定罗氏、王氏，竞招色伎人。故师范厚礼，虑其亡逸。后附两浙进奉网船，投吴越武肃王。王异，排勇干者抗之，终无胜。后有陈宾，形凝而捷，遂扑之，力减其价。李青州身板形而异，卒于后唐天成年间。

马全义 宋初武将。幽州蓟（今北京）人。十余岁学击剑，善骑射。宋太祖攻李筠，筠退保泽州，城小而固，攻之未下。全义率敢死士数十人乘城，攀堞而上，为飞矢贯臂，流血被体。全义拔镞临敌，士气益奋，遂克其城。

王彦升 宋初名将。本蜀人，后徙籍洛阳。字光烈。趫勇残忍，擅长击剑，当时人称“王剑儿”。宋太祖陈桥兵变后，王彦升率前部赶进京师洛阳，杀死后周重臣韩通。他虽拥载有功，太祖因其擅杀韩通，终身不予重用。

王剑儿 见“王彦升”条。

王继勋 宋初名将。陕西平陆人。骁勇过人，武艺高强，作战中常用铁鞭、铁槊、铁挝，军中称为“王三铁”。

王德用 北宋名将。赵州（今河北赵县）人。字元辅，名将王超之子。德用状貌雄毅，素善射，虽老不衰。侍宋仁宗射于瑞圣园，以年老不能胜弓矢为辞，仁宗再三命射，德用一发中的，再发又中。仁宗笑曰：“德用欲中即中尔，孰谓老且衰乎！”

呼延赞 （？—1000）宋初名将。并州太原人。少为骁骑卒，宋太祖以其材勇，补东班长，入承旨，迁骁雄军侠。每战身当前锋。有胆勇，鸷悍轻率，常言愿死于敌，遍体刺“赤心杀贼”字。慕唐代尉迟恭之为人武艺，自称“小尉迟”。作破阵刀、降魔杵、铁鞭，幞头两旁有刃，皆重数十斤。乘乌骓马，绯抹额，服饰怜异。雍熙四年（978年），宋太宗召见，命作武艺。

呼延赞执鞭驰骑、挥铁鞭、枣槊，旋绕庭中数回，又引其四子必兴、必改、必求、必显参见太宗，反复舞剑盘槊，太宗赐给白金等。元以后的戏剧小说家，常将呼延赞描写成忠勇耿直的人物，对民间武术界颇有影响，有托名呼延赞的呼家枪、呼家鞭之类行世。

李士龙　元代军人。世居河南商丘。生而有膂力，身不满七尺，精厉强悍。自幼喜角觝、投石、超距等戏。又善射，驰马远垛三百步，疾驰间，连五发，连五中，众人莫不以为神奇。试剑法，指牛颈尺寸位数，一剑断颈，不差分厘。又工老君枴法，双股连环，重百斤，上下舞动，锋气薄人。

棒胡　元末农民起义领袖。名胡闰儿，河南鹊山县人。精通武艺，好使棒，棒长六七尺，进退技击如神，远近闻名，人称"棒胡"。有徒弟百余人。元顺帝至元三年(1337)，棒胡利用宗教迷信发动起义，门徒胡已花，辘轴李、棒张等起兵响应。义军攻破归德府鹿邑县等城，后被元军镇压下去。

别的因　元世祖忽必烈时的名将。乃蛮部人。身长七尺，肩丰多力，善舞刀，尤精骑射，士卒咸畏服之。

张宏范　元初武臣。字仲畴。涿州定兴（今河北保定地区）人。武勇善战，深有韬略，在元朝统一南宋的战争中功勋卓著。张宏范善马上枪法，常常单骑冲敌，所向无前。至元十三（1276）年，元军抵瓜州，与南宋大将姜才隔江相对。张宏范率十三骑渡江冲击宋阵，姜才部下一名回纥将官，见宏范人少，便仗恃勇力，跃马出阵，奋大力直取张宏范。宏范故意反马而走，待对方逼近，还辔反枪迎刺，敌将应手而殪。观战者同声欢呼，震动天地。

隋世昌　元代勇将。身长八尺，善骑射，尤善马枪。锻浑铁为枪，重四十余斤，能左右击刺。

觉远上人　见于《少林拳术秘诀》。相传为金元间人，本严州世家子，精技击及剑术。剃度少林寺后得达摩十八罗汉手之术。经再创，成七十二手。漫游各地，后至兰州，识李叟，由李叟介绍交友白玉峰，李与白归少林，融合旧法，又创一百七十余手。后僧徒众多，纷争好斗，乃立下诫约十条，用以约束其徒。据唐豪考证，觉远之名不见于少林碑刻，疑伪，待考。

李杲　(1180—1251)字明之，号东垣老人，金代真定（今河北正定县）人。著名医学家，"金元四大家"之一。自幼好读医书，在《内经》理论的基础上，结合自己的医疗实践，提出一些独创见解。他认为饮食不节、劳逸过度、寒温不适、情绪失常等因素，易使脾胃受伤、元气耗损，会引起多种病变，因而提出了"内伤脾胃，百病由生"的主张。又提出发热的疾病亦应分辨"外感"与"内伤"。治法上善于调理脾胃、培补元气以扶正祛邪，后世称为"补土派"或"温补派"。他的这些见解，丰富了治疗内伤病方面的理论和经验。李杲的学说以"脾胃论"为主导思想。他在气功养生方面也提出了维护脾胃功能以保元气的先后天并重的观点："真气又名元气，乃先身生之精气，非胃气不能滋之"。"脾胃之气既伤，而元气亦不能充。而诸病之所由也"。大意说，元气是决定寿命长短和体质强弱的根本，而脾胃则是元气盛衰的条件。他把调理脾胃作为养生的重要手段，但不是唯一手段。因此实践中强调"积气以成精，积精以全神"的养生要求。

成吉思汗　(1162—1227)即元太祖，名铁木真。出生于蒙古的一个贵族家中，善摔跤、骑马、射箭。成吉思汗有谋略，知用兵，二十几年征服许多国家，建立了横跨亚欧大帝国。

杨妙真　梨花枪名手。金末益都(今属山东）人。红袄军首领杨安儿妹，号"四娘子"。善骑射，精长枪。自称"二十年梨花枪，天下无敌手"。1214年，杨安儿败死，杨妙真继续率所部活动于潍莒一带抗击金人。后在磨旗山（今山东莒县东南的马髻山）与李全部会合。李全亦以弓马趫捷，能运铁枪称著，时号"李铁枪"。杨李二人经过几昼夜比武，结为夫妻。1218年，杨妙真随李全投宋。1217年又随李全降蒙古。1231年，李全败死扬州。杨妙真率余众归山东，仍授益都行省。数年后卒。杨氏梨花枪素受后世推崇。明戚继光《纪效新书·长枪总说》："长枪之法始于杨氏，谓之曰'梨花'，天下咸尚之。其妙在于熟之而已。熟则心能忘手，手能忘枪，圆神而不滞。又贵于静也，静则心不妄动而处之裕如、变幻莫测、神化无穷。后世鲜有得其奥者"。近世著六合枪、大梨花枪者，均称其术传自杨氏，或为李全遗技。

铁简万户　金将乌延查剌勇敢善战，武力绝人。与契丹战，左右两手各持数十斤铁简，身先奋击，人号为"铁简万户"。事见《金史·乌延查剌传》。

徐大刀　名徐文，字彦武。莱州掖县人。金代名将。少时曾为私盐贩，刚勇尚气，同伙皆畏惧。北宋末，应募入伍，为宋密州板桥左十将。勇力过人，挥巨刀重五十斤，所向无前，人呼为"徐大刀"。后诸将忌其材勇，受到攻击，乃泛海归于金朝。

抹捻史扢搭　金代名将。女真族人。世袭谋克出身。金章宗泰和年间以军功累迁为中军副统，在进攻南宋和州（今安徽和县）的战争中中流矢卒。史扢搭形貌不过中人，但拳勇善斗，所用枪长二丈，军中称为"长枪副统"。史扢搭又善掷手箭，箭长不到一把，每次准备一百支，分别置于铠甲各处，遇敌抽箭，或用马鞭挥出，或用手指钳取飞掷，往往数箭齐发，无

不中敌，敌视为神技。他的手箭出于自己的创制，就是子弟也未能流传下来。

刘遂 辽代剑术家，生平不详。辽圣宗（耶律隆绪）统和十四年（996年），刘遂受圣宗之命，向南京神武军军士传授剑法，受到袍带锦幣之赏。

岳飞 （1103—1142）南宋抗金名将。字鹏举，汤阴（今属河南）人。出身农家。少年有气节，沉厚寡言，虽家贫，犹勤奋学习，好读《左传》及孙、吴兵法。生而有力，年未弱冠，挽三百斤弓，八石弩。后学射于周同，尽得周同射法，能左右开弓。宣和四年投军，身经百战，功劳卓著，成为抗战派代表人物。后被投降派诬陷入狱，绍兴11年12月29日（1142年1月27日），以“莫须有”罪名被杀害。岳飞不但是深怀韬略的名将，而且是武艺超群的英雄。他善于单骑突敌，尤善于以少破多。在平定“剧贼”陶俊、贾进和之役中，他单骑迎敌，斩敌军中一名舞刀而前的枭将，使敌军大败。从王彦渡河抗击金兵，他擒获金将拓跋耶乌，又单骑持丈八铁枪，刺杀金将黑风大王。建炎三年，他以八百之众与王善、孔彦舟等五十万大军交锋，他左挟弓，右运矛，率先横冲敌阵，敌军大败。建炎四年，他单骑攻入常州“盗”郭吉的军营，杀死了拒不投降的敌将张威武。岳飞又善于训练士卒，十分注意用灵活的战术手段和战斗技艺来对付敌人的优势。军队休战时，他督课将士身穿重铠，练习注坡、跳壕，儿子岳云在练习注坡时骑的马绊倒，立刻被责以鞭打。金国有一支劲旅，人着重铠，三骑并联，号称“拐子马”，宋兵不能当。岳飞命步卒以麻札刀入阵，不许仰视，只砍马足，拐子马相连，一马仆则二马不能行，金军一万五千骑全败，金兀术哀叹：“自海上起兵以来，全仗拐子马收胜，现在完了。”正由于岳飞英勇善战，又受到人民的尊敬和怀念，故民间武术界有不少托名于岳飞的拳派和拳、械套路。如形意拳即托名岳飞所传，此外，还有岳家枪、武穆枪之类的枪套传世。这些都无法从历史上找到根据，只能作为传说来看。

刘完素 （1110—1200）字守真，金代河间（今河北河间）县人。著名医学家，“金元四大家”之一。他在学术上独倡“火热论”，并从表里两个方面提出以降心火、益肾水为主的治疗火热病的一套方法。他对使用寒凉药物有独到的研究，因而在金元学术争鸣时期成为“寒凉派”或称“河间学派”的创始人，推动了后世温热病学的发展。刘完素还精于气功养生术，他以精气神为基础，精辟阐述了气功机理。并把练功付诸实施，积累了宝贵的练功养生经验。他在《素问病机气宜保命集》中，明确提出了自己的养生观点：“人受天地之气，以化生性命也。是知形者生之舍也，气者生之元也，神者生之制也。形以气充，气耗形病，神依气住，气纳神存。修真之士，法于阴阳，和于术数。持满御神，专气抱一，以神为车，以气为马，神气相合，可以长生。”刘完素一生著述丰富，主要有《运气要旨》、《精要宣明论》、《素问玄机原病式》、《素问病机气宜保命集》等。他不愿做官，一生行医于民间，深受人民爱戴。

岳云 （1120—1142）南宋名将，岳飞的养子。字应祥，相州汤阴（今属河南）人。12岁从军，跟随张宪作战，军中呼为“赢官人”。后来追随岳飞征伐，无战不与，多立奇功，岳飞往往加以隐蔽。作战时，手握两铁锤，重八十斤，往往首先登城，骁勇绝伦。绍兴十年颍昌大战时，冲锋陷阵数十次，身被百创，战甲为赤。绍兴11年12月与岳飞同时遇害，死时年仅23岁。

赵宗印 宋代少林武僧。北宋末年，金兵南下，攻占潼关。河南尹范致虚起用少林武僧赵宗印为宣抚司参议官兼节制军马。赵宗印以僧人组成一支军队，号“尊胜队”；又以少年佛教徒组成一军，号“净胜军”。赵宗印所率僧军在宋军攻克潼关后，乘船沿黄河由潼关向西京洛阳进发，结果被金兵击溃。赵宗印只是奢谈用兵的纸上谈兵者，实际并不真懂军事。

王荣 宋朝人，善射，常对准屋栋为目标矢入木数寸，时人曰为王硬弓。见《宋史·王荣传》。

韩福 南宋理宗时，温州（今属浙江）人。景定年间，曾在杭州护国寺南高峰露台争交，得头奖。曾补军佑之职。

胡斌 南宋理宗时人，善射及用刀，尤以双铁鞭称著。

毕再遇 南宋名将。字德卿。兖州人。姿貌雄杰，早以拳力闻名，武艺绝人。挽弓至二石七斗，背挽一石八斗，步射二石，马射一石五斗。善用双刀。开禧（1205—1207）北伐中，再遇以左刀格其简，右刀碎其胁，金将堕马而死。事载《宋史》卷四百二本传。

李成 南宋雄州归信（今河北雄县）人，字伯友。宣和初为雄州弓手，金兵陷雄州，率部众渡河归宋。建炎二年（1128）叛宋，连兵数万，在江淮间烧杀抄掠。后为张俊所败，降伪齐，终降于金国。李成以骁勇闻于河朔，善用提刀，刀重七斤，能左右手抡弄两刀，所向无前。宋高宗曾亲自观察李成所用提刀，赞赏他的骁勇，为不能被南宋所用而叹息。据研究者认为，《水浒传》中北京梁中书手下善练双刀的“天王”李成，就是根据这个李成改写的。

陆游 （1125—1210）南宋大诗人。字务观，号放翁，山阴（今浙江绍兴）人。孝宗时赐进士出身，

曾任镇江、夔州（今四川奉节县）通判，后官至宝章阁待制。他力主抗金，屡受排挤。一生写诗近万首，题材广阔，多清新之作；其政治诗抒发爱国义愤，关心人民疾苦，风格雄浑豪迈，为南宋一大家。词与散文成就亦高。著有《剑南诗稿》、《渭南文集》、《南唐书》、《老学庵笔记》、《放翁词》等。宋史有传。他不但是个爱国诗人，也是个古代气功实践者。如他的《好事近词》："心如潭水静无风，一坐数千息。夜半忽惊奇事，看鲸波暾日"。另一首七绝《咏睡》："相对蒲团睡味长，主人与客两杧忘。须臾客去主人睡，一枕西窗半夕阳"。这些都是练功入静后的体会。为了便于练功，他专辟练功室。如《夏日》："新辟虚堂痛扫除，萧然终日屏僮奴，此间恐是维摩室，除却藜床一物无"。他坚持练功，收到了显著的效果。故在《戏遣老怀》中说："已迫九龄身愈健，熟视万卷眼犹明"。

苏轼　（1036—1101）北宋大文学家、书画家。字子瞻，号东坡居士，宋眉州眉山（今四川）人。苏洵次子。嘉祐进士。官至礼部尚书。其文章纵横奔放，诗飘逸不群，词开豪放一派，书画亦有盛名。为"唐宋八大家"之一。著有《易传》、《书传》、《论语说》、《仇池笔记》、《东坡志林》等。宋史有传。苏轼一生勤奋，著述丰富，他还搜集了前人的一些练功经验，结合自己的体会，写下了一些养生练功笔记，有的记在《东坡志林》、《仇池笔记》中。他说："视鼻端，自数出入息，绵绵若存，用之不勤。数至数百，此心寂然，此身兀然，与虚空等，不烦禁制，自然不动。数至数千，或不能数，则有一法，其名曰随，与息俱出，复与俱入，随之不已，一息自住，不出不入。或觉此息，从毛窍中八万四千云蒸雾散，无始已来，诸病自除"。这是从数息到随息，进而至体呼息的练功体会。后人把他和大科学家沈括的医著合编为《苏沈良方》一书。书中详细叙述了盘膝、握固、闭息、静守等练功方法。

周敦颐　（1017—1073）　宋明理学开山祖，初名敦实，字茂叔，后人又称濂溪先生，道州营道（今湖南道县）人。幼孤，归舅父龙图阁学士郑向抚养。宋仁宗康定元年(1040年)．任洪州分宁县主簿，后历任合州判官事。周敦颐在哲学上继承《易传》和道家思想，标榜儒学，宣传三教合一。代表作有《太极图说》、《通书》等。他提出"无极而太极"的宇宙生成学说，认为"太极"是宇宙的根源，太极动而生阳，动极而静，静而生阴，静极复动，一动一静而生阴阳二气；阴阳二气交感而生金、木、水、火、土五行，以及天地万物；万物又生生不已，变化无穷无尽。周敦颐的《太极图说》，对清代王宗岳著《太极拳论》有一定影响。

张玉　宋代武将，善用铁简。字宝臣，保定人，名将狄青部属。与西夏军交战，有西夏将驰铁骑挑战者，张玉持铁简出斗，取其首及马而还，军中因号为"张铁简"。

佘赛花　北宋山西保德折窝村人。本姓折（音同佘，为后世笔讹）。世称"太君"。性慧敏，善骑射，精通韬略。清康基田《晋乘搜略》卷十二载："折太君善骑射，婢仆技勇过于所部，用兵克敌如蕲王夫人之亲援桴鼓然。"清光绪朝修《保德州志》载："……折氏性慧敏，尝佐业（杨业）立战功。"故地有折太君碑。

法山　北宋武僧。亦作"法仙"。本洺州（今河北永平）人。其家族百余口均为辽人所掠，乃出家，在开封相国寺为僧。宋真宗咸平三年(1001年)上书朝廷，要求还俗参军以效死。并上自己设计制作的兵器铁轮拨浑，重三十三斤，首尾有刃，为马上格斗战具。宋真宗准其请，补作外殿直。

杨业（?—986）　北宋名将。又名继业。杨家世为麟州（今陕西神木）地方势力首领。杨业少年时倜傥任侠，善骑射，好畋猎，所获倍于人。尝曰："我他日为将，用兵亦犹用鹰犬逐雉兔尔"。青年时到太原，为后汉河东节度使刘崇部将，屡立战功，号为"无敌"。河东归宋后，任知代州兼三交驻泊兵马部署，曾在雁门关大破契丹兵。太宗雍熙三年(986年)，宋军大举北伐，他率军收复云、应、寰、朔四州。不久以宋东路军在河北战败，奉命撤退。在主帅潘美和监军王侁的错误指挥下，他孤军被陷于陈家谷口（在今朔县南），士卒殆尽，杨业身被数十创，犹手刃数十百，人马重伤不能进，遂为契丹所擒。绝食三日而死。年60左右。杨业不知书，忠烈有智谋，为政简明，御下有恩，士卒乐为之用。朔州之败，麾下尚百余人，皆感泣不去，无一生还者。其事迹几经传述，逐渐形成杨家将传说。

穆桂英　北宋山西保德穆塔村人。原姓慕容。鲜卑族。宋欧阳修《杨琪墓志》："杨琪初娶慕容氏。"后由说书人音转为木，继而变为穆。《保德州志》载："穆柯砦又作木戈砦。"《新编全象杨家府世代忠勇演义志传》："木阁寨主名木羽，号定天王。有女名木金花，又名木桂英。生有勇力。"善骑射，精刀法，抗辽屡立战功。一说为演义小说杜撰，实无其人。

郭遵　北宋军人。骁勇敢战，善用双简。宋仁宗康定元年(1040年)，西夏军进犯延州，郭遵从刘平与西夏战。西夏一将跨马舞双剑挑战，刘平问诸将，无敢出战者，唯郭遵请战。郭遵自马上舞二铁简，与西夏将格斗，西夏将应手脑碎，夏军退却。郭遵又挥大锢刀，率百余人冲进敌阵，直至敌军帐前而还，凡三进三出，杀西夏军数百。事载《涑水纪闻》卷十二等。

关胜 北宋末年人，善用大刀。《金史》卷七十七《刘豫传》："挞览攻济南，有关胜者，济南骁将也，屡出城拒战，豫遂杀关胜出降。"王象春《齐音》："金兵薄济南，守将关胜善用大刀，屡战兀术，金人见有刘豫诱胜杀之。"有的研究者认为，《水浒传》里的大刀关胜，即脱胎于济南抗金将领关胜。参阅余嘉锡《宋江三十六人考实》。

真宝 北宋末年五台山武僧。靖康（1126年）时，金兵南侵，真宝与徒众习武于五台山。宋钦宗在便殿召见真宝，命其还山，聚兵抗金。真宝还山后，与金兵昼夜苦战，寺舍尽被烧毁，终因寡不敌众，真宝被金兵俘获。金兵百般劝诱真宝降金，真宝不从，并说："我法中有'口回'之罪，我既然答应为宋皇帝而死，岂能自食其言！"终被金兵杀死。

周同 北宋民间武艺家，岳飞的老师。据《宋史》三百六十五卷《岳飞传》载，岳飞曾学射于周同，"尽其术，能左右射。"周同死后，岳飞朔望设祭于周同之墓，足见周同对岳飞影响很深。但他的生平事迹已无从考知，后世戏剧小说中对周同的描述很多，大体都出自虚构。

陈卜 明朝人。原籍山西洪洞，明洪武初年携家迁居河南温县常阳村，后以生嗣繁衍，易村名为陈家沟。陈卜遂为陈家沟陈氏始祖。据其16世孙陈鑫著《陈氏太极拳图说·自序》云："明洪武七年，始祖讳卜耕读之余，而以阴阳开合运转周身者教子孙，以消化饮食，理根太极，故名太极拳"。其18世孙陈绩甫著《陈氏太极拳入门总解》称：陈卜精太极拳，曾率子弟及村中少壮数百人，攻平城西清风岭匪穴，旋在村中设武学社，广传其技。据唐豪考证，陈式太极拳创自陈氏九世孙陈王廷，而不始自陈卜。参见"陈王廷"条。

皂旗张 明人，逸其名，能力挽千斤。建文时，官都指挥，与燕兵战，常挥皂旗先驱，死时犹执旗不仆，军中呼为"皂旗张"。《明史》卷一百八十四。

张三丰 据各类记载，历史上至少有三个张三丰（峰）。其一是北宋末的张三峰，据传曾留传内家拳法。其二是元末的张三峰，又号"三峰子"，善书画，工诗词。其三是明代初年明成祖派胡濙四处搜寻的张三丰，其事迹见《明史·方伎传》。这三个张三丰（峰）的事迹均有待于深入考究，目前尚难结论。张三丰被尊为内家拳之创始人，首见于清初黄宗羲所撰《王征南墓志铭》，该《铭》称："少林以拳勇名天下，然主搏于人，人亦得以乘之。有所谓内家者，盖起于宋之张三峰。三峰为武当丹士，徽宗召之，道梗不得进，夜梦玄武大帝授之拳法，厥明以单丁杀贼百余。三峰之术，流传于陕西，而王宗最著。温州陈州同从王宗受之，以此教其乡人，由是流传温州。嘉靖间，张松溪为最著。"根据黄宗羲这一说法，以及黄宗羲之子黄百家与此大略相同的说法（《王征南传》、《内家拳法》），后世武术界遂逐渐出现外家为少林，内家为武当的说法；至清末民初，又产生了太极拳属内家的说法；近年来，又出现不少以内家或武当命名的拳派拳种。关于以中国武术为内、外两家的分类方法是否确有道理的问题，张三丰其人的真实性、存世年代、是否创编内家拳的问题，以及中国武术史上到底有没有个自成体系的武当拳派的问题等，自三十年代唐豪的《少林武当考》问世以来，至今争议犹存，莫衷一是。参见"内家拳"等条。

唐赛儿 明初山东农民起义首领。山东鱼台人。精通剑术。自称佛母，以白莲教组织群众。明永乐十八年（1420年）以益都的卸石棚寨为根据地，发动起义，从者数万。派部将宾鸿、董彦皋等攻破莒、即墨，烧毁官衙仓库，进兵围攻安丘。明成祖使柳升、刘忠领兵镇压，围攻山寨。她两次严拒敌人的招降，又夜袭敌营，杀刘忠，突围脱险。终因寡不敌众，失败被捕。在群众掩护下，挣脱镣铐逃去，没有遇害。明成祖为了搜捕她，曾大捕尼姑、女道士入京，但仍无法获其踪迹。其事被演为小说《女仙外史》。

李通 明代民间武艺家。山西人。明英宗土木之变（1449年）后，朝廷招募天下勇士，以抗击蒙古瓦剌部的进犯。李通正在北京教授武艺为业，应试后，十八般武艺无所不能，无人可与为敌，成为首选。但终于未能在抗击蒙古的战争中建立勋业。其事载明代。谢肇淛《五杂组》。

吕红 明代武艺家，事迹不详。戚继光《纪效新书》卷十四《拳经捷要篇》称："吕红八下虽刚，未及绵张短打。"绵张是明武宗正德间人，戚氏以二人对拳，吕、张当同时享名于天下。唐顺之《武编》曾提到"吕短打六套"，此"吕短打"当即吕红。又，王圻《续文献通考》卷一百六十六写作"内红八下"，显为"吕红"之讹。

绵张 明代中叶的民间武艺家。王圻《续文献通考》卷一百六十六写作"眠张"；道光重修《宁波府志》卷三十一写作"绵章"。浙江金华人。明武宗正德年间，与慈豁边澄应习马乔宇之募，与北兵比试武艺。戚继光《纪效新书》卷十四《拳经捷要篇》称："吕红八下虽刚，未及绵张短打。"唐荆川《武编》卷前五称："绵张拳护胸胁腰。"明代短打类拳术主要流行于南方，绵张卓尔一家，为其代表人物之一。

惠能 明代著名武僧。紫微山主持僧。成化元年（1465年），刘千斤（通）、石和尚（龙）领导荆襄流民

在湖北房县起义，义军建立政权，拥众数万，声势浩大。据明人笔记载，明都督康喜信素闻惠能武名，征召惠能随军镇压义军。惠能力辞不往，康奏请朝廷降旨，惠能不得不从命。康对惠能不满，列士卒二百于辕门，命士卒待惠能入辕门时用大刀乱砍，以泄愤怒。惠能手运棍棒，轻捷如猿，直至康的军帐，竟无人能砍中。惠能率徒众四十名入荆襄山中，与刘千斤相约，各以毡裹兵器，蘸灰试斗，身有白点者为负。惠能负任千斤处置，千斤负则向朝廷投降。二人斗许久，千斤白点满身，遂向明军投降。据《明史·项忠传》载，刘千斤于成化二年战败被俘是实，但是否为惠能所俘则史无确载。笔记所言未必可信。但明代紫微山棍法闻名天下，可能是惠能所传。参见“刘千斤”、“紫微山棍”诸条。

刘千斤 明代农民起义领袖。名通。河南西华人。骁勇能战，膂力过人。房山县有石狻猊重千斤，刘通单手举起，自此名“刘千斤”。成化元年（1465年）与石和尚（龙）发动荆襄流民起义，自立为汉王，建元德胜，义军多达四万人。明朝派朱永、白圭等率军镇压。成化二年战败被俘，牺牲。民间传说为紫微山僧惠能所俘。参见“惠能”条。

边澄 明代武艺家。宁波府慈谿县人。十五岁有绝力。曾游历山东，以肩膀阻挡下坡车，车止不行。后闻少林寺拳术名天下，托身为灶下役，凡三年，妙悟拳法。遂游历于江湖间，没有能敌对者。明武宗正德年间，日本贡使有善枪者，闻边澄之名，求与比试。经宁波知府张津同意，双方正式比武。贡使十余人执枪而攻，边澄执扒，一麾则敌枪皆落。贡使再次围攻，边澄抽扒逼向对方一二人，略示其巧，并不伤人。张津重赏边澄。当时，佞臣江彬率北方边兵数万随明武宗南游。江彬认为南兵不如北兵勇悍，打算将所带北兵留驻南方。司马乔宇认为南兵自有长处，不同意留下北兵。建议南北兵校试武艺以观高低。于是邀来边澄和金华县绵章二人，代表南兵上场。北兵上场者善用双刀，捷如弄丸，边澄以棍击之，对方双刀皆折，北兵为之气沮。镇南之议因此作罢。边澄尤善棍法，明中叶浙东棍法名布海内，边澄是其代表人物。何良臣《阵纪》卷二曰：“扒杈棍长一丈二尺，精者能入枪破刀，唯东海边城与闽中俞大猷之棍相表里，法有不传之秘。”边澄长处之一，是身怀绝技而略不示人以能，是故人多推誉。方志所载不免有失实处，但其人其事大致可信。

三奇交公 明代少林寺僧。明正德六年(1511年)，自京师至江淮楚蜀间，出现许多农民起义军，其中山东尤烈。明政“钦取宣调”以武功享名天下的少林僧众去镇压农民军。其中有一个叫三奇交公的和尚，参加了明军镇守山、陕和镇压云南农民军的战争，被朝廷敕名为“天下对手，教会武僧”。少林寺西边的塔林里，有他的俗弟子河南府仪卫司千户长李臣为其所建之灵塔。

李文积 明中广东归善县桃子园人。武勇过人。嘉靖二年（1523年）曾聚众习武反明。《广东通志·郭志》：“（李）招集奸宄，教习武艺，流劫乡村，夺占田地。官甫之，久弗克。至是岭等调集汉达官军七千余人，遣岭东参政徐度、佥事施两，督同守备指挥程鉴等往讨，俘斩一千一百三十，地方逐平。”

瓦氏夫人 （1498—1555）明代田州(今广西田阳一带）土官岑猛之妻，壮族。本亦姓岑，改为瓦氏，史称瓦氏夫人。幼读经史要籍，颇能诗文，喜兵略，好武艺，干练多智谋。嘉靖六年（1527）夫岑猛、子邦彦相继死，瓦氏亲摄州政，内外凛然，治绩卓著。嘉靖三十三年(1554年)，奉朝廷调令，亲率广西壮族土兵六千余赴江浙抗御倭寇。翌年，驻守金石卫（今上海境)，归总兵俞大猷指挥。瓦氏治军严明，土兵踊跃争先，成为抗倭大军中的一支劲旅。在著名的王江泾之捷中，瓦氏土兵与俞大猷所部为中路主力，直捣倭巢，各军协同作战，将三千多倭寇聚歼于王江泾（今嘉兴以北)，取得东南御倭以来第一次巨大胜利。不久，瓦氏土兵又取得陆泾坝之捷，凡斩获倭首三百余级，焚倭船三十余艘。瓦氏土兵在江浙参战仅数月，屡立奇功，威名大振，江南人人传颂“花瓦家，能杀倭”。吴殳在《双刀歌》中说：“岛夷缘海作三窟，十万官兵皆露骨；石柱瓦氏女将军，几千战士援吴越。纪律可比戚重熙，勇气虚江同奋发。女将亲战挥双刀，成团雪片初圆月。麾下健儿二十四，雁翎五十齐翕忽。岛夷杀尽江海清，南纪至今推战伐。”嘉靖三十四年六月间，瓦氏因病还乡，不久死于田州府署，享年59岁。瓦氏夫人是一位武艺高强的女英雄。她精通双刀法，每战亲挥双刀上阵，所向无敌。她的双刀法传给天都侠少项元池，项元池又传给明末著名武艺家吴殳，吴殳作《双刀歌》以纪其事。

月空 明代少林武僧。嘉靖年间（1522—1566)，倭寇侵扰东南，月空受都督万表檄书，率徒众三十余人从军，备倭于松江府。月空等自成部伍，持铁棒作战，杀倭寇甚众。后皆战死。另有记载说，僧兵皆系山东应募者，除月空外，还有大造化、天池、玉田、太虚、性空、东明、古泉、大用、碧溪等，凡四十名，皆自称少林僧，实际并非全部出于少林。又，据《峨嵋枪法》载，明季峨嵋山禅师普恩善枪法，程真如曾求教于普恩，同行者有“荆江行者”月空。这位月空

与死于倭寇的月空是否一人，待考。

张松溪 明嘉靖年间(1522—1566)浙江鄞县(今属宁波)人。据清《宁波府志·张松溪传》载，张松溪为人恂恂如儒者，遇人恭敬，身若不胜衣。拜孙十三老为师学得内家拳法，擅长搏击。嘉靖时有七十名少林僧人应召击倭赴浙，闻松溪名，至鄞求试。"松溪袖手坐，一僧跳跃来蹴，松溪稍侧身，举手送之，其僧如飞丸陨空，堕重楼下，几毙。众僧始骇服。"张松溪70岁时，将三块各重数百斤的圆石重迭一起，还能"举左手侧面劈之，三石皆分为二"。张松溪拳技为内家拳系正传，其法主于御敌，擅于击穴。非遇困危则不发，发则所当靡。人求其术，辄逊谢避去。张松溪之徒三、四人，叶近泉为之最。

何良臣 明代军事著作家。字惟圣，号际明。浙江余姚人。自结发从军于海上，嘉靖间，官至蓟镇游击。何良臣有志于临戎，但位仅偏裨，无施展才能的机会，以著书终老。所著兵书有《军权》、《阵纪》、《利器图考》、《制胜便宜》四种，唯《阵纪》刊刻行世，影响颇大。又工于词赋，自选为《更剑斋稿》。时人黄道月云:"将军辞赋，乃伤夫知阵无所事阵，而托声于诗人吻也。"参见"阵纪"条。

陈州同 明嘉靖间浙江温州人。据黄宗羲《王征南墓志铭》云，陈州同从陕西王宗学得内家拳法，并以此教其乡人。内家拳因之流传于温州。

刘德长 明代著名武艺家，以枪法著称。大致嘉靖、万历年间在世。初为少林寺僧，习少林枪棍法，自觉武艺不精，乃遍游天下，而后武艺精进，枪技特绝。曾受某边帅之辟，脱去僧衣，由军功授职游击将军。后真定巡抚韩晶宇请至府中，教韩二公子及部将习枪法。石电(敬岩)与少林僧洪记往见，洪记与之较枪，手中兵器被刘德长拨去，石、洪乃百拜受教。刘德长认为石、洪学艺甚博，不足处在根本功夫，命二人下根本功夫二年，然后稍加指点，二人枪法大进。吴殳认为，德长枪法与普恩所传峨嵋枪法大致相合，德长既然曾遍天下，很可能曾受法于峨嵋。德长徒众甚多，得艺最高者是山东王富，其次是石敬岩与韩二公子，再其次是韩府仆人韩来子，最后是韩晶宇。

李良钦 明代著名武艺家。福建同安人。少年慷慨任侠，好结友，重名节。从异人习棍法，参以常山蛇阵法，神机变化，纵横莫当。于"拍位"之说所见独高，卓然成家。又精通剑法。嘉靖初，以荆楚长剑法授俞大猷，认为俞大猷剑术必天下无敌。戚继光亦曾向良钦求教。有人认为，嘉靖中，俞、戚二人屡挫倭寇，谋略多出于良钦。俞大猷曾表奏其功于朝廷，良钦辞不受官。年90余卒。俞大猷所著《剑经》，多出于良钦所传。

林琰 明代武艺家，生平不详。俞大猷在山西偏头关时，林琰传给他"拍位"之法，其法与李良钦、刘邦协所传实质上是一致的。林琰留下一首著名的《金枪诗》:"壮士执金枪，只用九寸长，日日打一转，好将见阎王。"见俞大猷《剑经》。

乔教师 明代武艺家，生平名字失考。大略与俞大猷同时，或为俞大猷军中武艺教师。擅长枪棒，所传"弹枪"、"横棍"之法，被俞大猷收入《剑经》。

刘邦协 明代武艺家，生平不详。大略与李良钦同时。其所传"拍位"之法，被俞大猷收入《剑经》中。俞大猷认为，刘氏之法，与李良钦、林琰之法实质是一样的，"三教师原来合一家"。

童琰父 亦作"童炎甫"。明代武艺家，生平不详。约与俞大猷同时，或曾为俞大猷军中教师。所传棍法及"临肘取之力"的诀法，被俞大猷收入《剑经》中。

俞大猷 (1503—1580)字志辅，号虚江。福建晋江人。少好读书，每以豪杰自况。父殁，袭职为百户，始学骑射，射多命中。嘉靖二十一年(1543年)，俺答犯山西，诏选天下有将帅材者，俞大猷自荐求用，然不为兵部尚书毛伯温所赏识，乃辞归，兵部任为福建汀漳守备。自此开始参加御倭战争，积功至参将、总兵等职。时倭寇侵扰东南诸省，他转战于江浙闽粤，屡立奇功，与戚继光齐名。嘉靖三十四年(1555年)之浙江王江泾之役、四十二年之福建兴化之役、四十三年之广东海丰之役，都是他指挥或参与的著名战役。东南倭焰稍息，俞大猷又北上抗击俺答的入侵。他以战车百辆，步骑三千，挫俺答十余万众于安银堡，往北追击溃军达数百里。俞大猷用兵先计而后战，常常举风驰电掣之师，击敌于不意中，所以用兵数十年，未曾有过败衄。

俞大猷对古代军旅武艺和民间武艺均有深入的研究，有独到的见解和贡献。他年轻时，曾从江南名师李良钦习荆楚长剑，李良钦称许他日后必天下无敌。后来在鞍马倥偬之中，他结合临战实用的需要，研究过古今射术，著成《射法》一书。还研究过棍、钯、镗、钗等兵器的实用之法，再结合荆楚长剑之法，著成《剑经》一书。这两部书都被年辈略晚于俞大猷的戚继光收入其兵学名著《纪效新书》，也被明清许多军事著作家和武艺家奉为重要典籍。在《剑经》中，俞大猷综合李良钦、刘邦协、林琰、童炎甫等多家教师的心得，提出了"顺人之势、借人之力"、"旧力略过、新力未生"等技击法则；提出了"刚在他力前，柔乘他力后；彼忙我静待，知拍任君斗。"等具有普遍意义的战术诀要，这些都显示了俞大猷高深的武艺修养，是古代武

艺理论体系中的精华。俞大猷对少林寺棍术的发展起过十分重要的扶植作用。嘉靖四十年（1561年）他自山西奉命南征，特意取道河南，亲自到久享武名的少林寺查访。经亲自观察后，他发现少林僧人所习棍法"传久而讹，真诀皆失矣。"遂带僧徒二人随军南下，凡三年内，俞大猷亲自授给他们真正有实战克敌之效的棍法。二僧将俞大猷所传棍法带回少林寺，广为传授，久之，造诣高深者近百人。由此可见，明末清初又由少林僧人传播到寺外的少林棍法，实际上应溯源于俞大猷。

俞大猷为人耿介刚正，除努力报效于国家外，不肯趋附权贵，故虽然才德超群，战功卓著，但终究未能得到重用。隆庆初，因蓟镇防线屡遭鞑靼侵扰，他曾上书自荐，要求出击鞑靼，但朝廷当政者以其年老而不用，使一代名将负憾而终。俞大猷颇能诗文，所作多慷慨悲歌之音。有《正气堂集》传世。参见"正气堂集"条。

唐顺之 （1507—1560） 江苏武进人。字应德。人称荆川先生。唐顺之通武艺、懂兵法、精散文。嘉靖八年会试第一。曾督领兵船在崇明抵御倭寇，以功升右佥都御史、代凤阳巡抚。他曾经总结研究过弓、弩、火器、牌、甲、枪、剑、刀、简（锏）、镗、扒、攪等兵械和诸家拳术。在他任巡抚时，曾持枪为戚继光讲解枪法的圈串，所言极精，在坐诸公"皆叹服"（见《纪效新书·长兵短用说篇》）。唐顺之著述颇丰。所著《武编》、《荆川先生文集》中，记有其对古代和当时武艺的研究，以及有关武术的诗歌。

鹰爪王 明代武艺家，事迹不详。武艺以拿法见长，其人姓王，当时人以"鹰爪"比拟其拿法之高，故称"鹰爪王"。见戚继光《纪效新书·拳经捷要篇》。何良臣《阵纪》则称为"王鹰爪"。

曹聋子 明代武艺家，事迹不详。擅长腿法，与山东李半天齐名。

唐养吾 明代武艺家，事迹不详。擅长拿法，与王鹰爪齐名。见何良臣《阵纪》卷二。

张伯敬 明代武艺家，事迹不详。戚继光《纪效新书》卷十四《拳经捷要篇》称："张伯敬之打。"何良臣《阵纪》卷二称"张伯敬之肘。"其人之武艺可能以多用肘法的短打类拳术见长。

李半天 明代武艺家，事迹不详。戚继光《纪效新书》卷十四《拳经捷要篇》称："山东李半天之腿。"可能是山东人，武艺以腿法见长。

刘短打 明代拳家之一。事迹不详。山西人。唐顺之《武编》卷前五称："山西刘短打用头肘六套，长短打六套，用手用低腿。"

戚继光 （1528—1587）明抗倭名将、军事家。字元敬，号南塘，晚号孟诸。山东蓬莱人。出身将门。17岁以世荫袭职登州卫指挥佥事，从此开始了戎马生涯。嘉靖三十四年（1555年）调浙江，任参将，抗御倭寇。此时、他首倡募兵制，以义乌农民矿工为主，选练了一支精锐的"戚家军"。从此为主力，先后在浙江、福建、广东等省连战克捷，屡破倭寇，从而解除了东南倭患。隆庆元年（1567年）被调至北方，镇守北边要塞蓟州，在镇16年，他严格训练士卒，制定了一套守边方略，并修筑了和改建了长城，蓟门晏然鞑靼不敢犯边。张居正死后，他被调离蓟镇，至广州任总兵，不久即遭排挤而解甲归乡，59岁死在故乡蓬莱，戚继光平生著述甚富，除了诗文集《止止堂集》和家乘性质的《戚氏家传》之外，其他多数为兵书，其中以《纪效新书》、《练兵实纪》影响最大，一直被兵家奉为必读之书。

戚继光还是一位古代武艺的整理与总结者，这方面的成就集中在他的著作《纪效新书》里。早在浙江备倭之时，戚继光针对倭寇的武艺优势和惯于"人自为战"的特点，创制了以"长短兵迭用"为主要特点的"鸳鸯阵"，再根据临阵作战的实际要求，训练士卒掌握真正用于杀敌防身的武艺，为此他博采众家技艺，取其精华，载入《纪效新书》中。以该书十八卷本为例，其卷十长兵短用说篇，综合明代各家六合枪法为二十四势，是现在所能见到的第一部势法俱备的枪谱。卷十一藤牌、狼筅总要说，据实战经验总结而成。卷十二短兵长用说篇，全录同时抗倭名将俞大猷的《剑经》而成，卷十三射法篇也取自俞大猷之著作，显示了戚继光善能学人之长的优点。为了使士卒"惯勤肢体，活动手足"，以掌握"初学入艺之门"，他还取民间多家拳术之萃；编成长拳三十二势，即卷十四拳经捷要篇。这是我们现在研究古代拳术技术和理论的重要资料。戚继光不但能学艺于友，而且亦能学艺于敌。嘉靖三十九年（1560年）他最初编成《纪效新书》时，曾因世传刀法多不切实用之故，在书中没有收取刀法内容。至他晚年在广东重新厘订《纪效新书》为十四卷本时，便收进了嘉靖四十年（1561年，即辛酉年）得之于战阵的日本刀法，并正式在书中写进了"腰刀解"、"长刀解"等前所未有的内容。而在军事实践活动中，



戚继光

他早在蓟镇练兵之时，就已经在军队中大规模的推行了日本长刀技艺，这在《练兵实纪》中有着充分的反映。戚继光立足军阵实用之效，故力排虚花套子武艺，但从练兵本身的综合效益考虑，他又不绝对排斥某些虚花武艺的存在和合理利用，这正是戚继光在武艺价值观念上高人一等的地方。他对古代武艺的整理和总结对后世民间武术的发展产生深远的影响。

郭五 明末民间武艺家。其生平不详，据程宗猷《耕余剩技·单刀法选》云，郭是亳州（今安徽亳县）人，以刀法闻名于南北。又，同书侯安国《叙》云："家居时，每喜观少林寺僧之舞棍者，勇士郭武，演其棍法为刀法，变化尤精，余尤喜观之。"唐豪以郭五、郭武为一人，说见《行健斋随笔》。参见"刘云峰"条。

洪纪 明代游方武僧，相传出自少林。亦作"洪记"。以枪棍见长。程宗猷曾从其学艺，自称"混迹徒众，梗概粗闻。"足见当时出入洪纪门下者甚多。石电（敬岩）亦曾从其学艺，並与洪纪结伴访艺于刘德长，为德长折服，洪纪乃随德长学枪法。崇祯年间，洪纪参加明朝官军，率军与农民军为敌，在追击农民军时，因援兵不至，战败被杀。参见"石电"、"刘德长"诸条。

刘云峰 明代武艺家。浙江人。生平失载。刘云峰是明代日本双手刀法的重要传人。他的刀法得日本正传，程宗猷曾请教于他，颇尽壶奥。当时亳州郭五以刀法闻名南北，宗猷得云峰传授后专门拜访了郭五，始觉云峰刀法远较郭五高明。云峰所传日本双手刀法，有势有法而无名，宗猷依势画为图像，並一一为之拟名，著成《单刀法选》一书。从而使云峰刀法传之久远。参见"单刀法选"、"程宗猷"诸条。

程宗猷 （1561—?）号冲斗。安徽休宁人。少年有志从戎，为国效力。为得真艺，凡听到有名师，即不远千里往而求之。经数十年探研，终集各家传授于一身，提炼出刀、枪、棍、弩等诸兵使用之精义。其棍法得少林僧洪转传授；双手刀法得自浙江人刘云峰。枪法得自河南李克复；弩法是其改革寿春时，得当地穴中"铜机"，创制成的新型弩机的使用方法。万历四十四年（1616年）著《少林棍法阐宗》三卷行世。此时东北边域异族入侵，明政府出塞抗击。由于军队训练无素，导致败师。冲斗忧心兵事松弛，于明天启元年（1621年）写成《蹶张心法》、《长枪法选》、《单刀法选》，与《少林棍法阐宗》合刊发行，名《耕余剩技》。其善技击精武备的名声亦随之传播开来，因而引起当时明政府的重视。天启二年（1622年），天津巡抚李群聘其任都司佥书，程宗猷率子弟家族80余人，自带粮饷赴军门从戎，以所创强弩及刀枪诸法日夜训练津兵，殊见成效。后李群调任内地，程亦请求还乡。崇祯二年（1629年）又撰《射史》八卷。程宗猷练兵主张胆量、意志和武艺三者并重。所著《耕余剩技》不拘古法，以求符合时代需要。博得明末清初许多武术家的赞许，成为继《纪效新书》之后，较完备的一部武术专著。

陈元赟 （1587—1671） 明末遗民。字羲都，号既白山人，浙江杭州人。能诗，善书法，又善拳术。清顺治十六年（1659年）东渡日本，1671年卒于名古屋。著有《既白山人集》，已失传。陈元赟到日本后，将中国拳术传授给三浦与次右卫门、矶贝次郎左卫门、福野七郎右卫门等日本人，从而丰富了日本柔道的内容，使柔道以柔克刚的技术体系进一步得到完善。由于他对日本柔道的发展有过贡献，所以日本史籍，如原善公道《先哲丛谈》卷二《陈元赟传》称："此邦拳法，以元赟为开祖矣。"



陈元赟

茅元仪 （1594—1640）字止生，号石民，别号逸史、东海书生、东海波臣等。浙江武康县人。祖父茅坤，官至大名兵备副使，曾入胡宗宪幕府，筹到备倭军务。又以古文名世，是明代古文"唐宋派"之首领。父亲茅国缙，曾为南京兵部主事，亦以文章闻于世。茅元仪幼承家学，7岁能诗，11岁为制举文，13岁为诸生，18岁游学北京国子监，至20岁时已与当时名流如汤显祖、董其昌、徐光启等相交往，以才名见重于当时。25岁著《冒言》，向日益腐败的朝廷进"治国"之策，26岁起，留心军国方略，历时三年，至28岁时完成一代军事巨著《武备志》一百八十万言。第二年，受兵部尚书孙承宗之征，从军至辽东战场，在孙承宗幕府赞画军机。其间因功劳卓著，"屡蒙褒旨"，擢为翰林院待诏副总兵。然当时魏忠贤乱政，天启五年十月孙承宗罢职，翌年六月茅元仪也被"削籍"。至崇祯二年，后金铁骑进逼京畿，孙承宗再度受命督师，茅元仪以二十四骑护卫孙承宗突围东便门，入守通州，裹创百战，功牍如山。崇祯三年命署大将军印，督觉华岛水师。但不久即因诬陷而下狱，被谪戍福建。是年茅元

仪方37岁。此后十年，他虽然曾得到过崇祯皇帝之宽宥，但始终未能得到充分发挥其军事才能之机会，至崇祯晚期，清兵势力已经扩大，而李自成、张献忠等农民军形同燎原，大明王朝危如累卵。茅元仪自感天下将倾，报效无门，乃于崇祯十三年（1640年）"早夜呼愤，纵酒而卒"。茅元仪博学多才，著作宏富。除军事著作《武备志》以外，还遗留下十多种诗文集及史学著作和其他杂著。其《武备志》保存了多种明代和明以前武术资料，尤其受到古今武术界的重视。参见"武备志"条。

耿橘 明代著名理学家、武艺家。河北献县人。字廷怀，号兰阳。万历二十九年（1601年）登进士。曾任常熟知县，颇有政声。后为监察御史。耿橘精武艺，长于剑法和双刀法。在常熟任职时，"盐监"彭四鬃等作乱，耿橘召募勇士，亲自训练，将彭四鬃等击毙。著名武艺家石电就是应募的勇士之一，耿橘教给他击剑及双刀法。后来石电成为名播大江南北的武艺家，耿橘实为他的启蒙老师。参见"石电"条。

姬际可 （1602—1680）字龙峰，亦写为龙凤。山西蒲州尊村（今属山西永济县）姬氏九世孙。家富有，自幼在家塾习文练武，技勇绝伦，尤精大枪术。他"飞马点椽子"，能举枪不漏，人称"神枪"。姬际可为了适应徒手自卫的需要，以枪理为拳理，揣摩动物争斗之技，创编成"前后各六势"，讲究"心与意合、意与气合、气与力合，手与足合、肘与膝合、肩与胯合"的"心意六合拳"。据说姬际可艺成后曾访嵩山少林寺，并且"传艺河南"（一说姬访少林寺后，始参照少林五拳作手创拳）、安徽。十年后归故里，教授子孙。"老年破流寇于村西，手歼渠魁"，受到村人赞誉。姬际可逝后，族裔供奉其画像于村中"奉先堂"。清雍正间李失名《六合拳谱·序》、王自诚《拳论质疑·序》及乾隆间手抄本《姬氏族谱·卷二》，是记其略历的较早文据。

姬龙峰 见"姬际可"条。

李自成 （1606—1645）明末农民起义领袖。本名鸿基。陕西米脂李继迁寨人。据计六奇《明季北略》载，自成幼年即酷嗜拳勇。年十三，与侄儿李过及同里刘国龙相约："吾辈须习武艺，成大事。"三人诣关庙，欲效刘关张桃园故事。庙有铁炉，重73斤，李自成能只手举起绕殿一周，二人所不及。又私走延安，闻教师罗某武艺超群，便拜为师傅，学习骑射及单刀等法。后来自成父李守忠将罗某请到家中，自成与李过、刘国龙一起就教于罗。显然，自成的武艺得益于这罗教师的传授。自成于崇祯二年（1629年）起义反明，至永昌二年（1645年）牺牲于通山，身经百战，每战必身先士卒，这与他高超的武艺是分不开的。李自成武艺的具体内容已失考，至今民间尚有托名闯王所传的闯拳、闯刀。

项元池 明末武艺家。天都（安徽歙县）人。以双刀见长，有"天都侠少"之称。项元池的双刀法得自明代田州土官瓦氏夫人，是瓦氏亲手所传。崇祯八年乙亥（1635年），吴殳与项元池相遇于湖州，此时吴殳年方25岁，项氏已是"霜髯体干殊恢奇"的老人。项氏认为吴殳仅能长枪是不够的，还须掌握短器。于是在绕翠堂中给吴殳传授了双刀秘法。吴殳舞练精熟，如双手操作鼓枪，左右如一，但每当碓斗，则感觉两臂很难协调如一。后来，吴殳得渔阳老人的剑术，虽然"只手独运捷于电"，但又感不似双刀之便。吴殳乃将项氏双刀法和渔阳老人的剑法融合为一，其要点是："今以剑法用右刀，得过拍位乃用左。"参见"瓦氏夫人"条。

徐启睿 明代末年的民间武艺家。字圣思，宁波人。为人豪宕不羁，好饮酒，善用双剑，纵横飞越，身手高强，当时人们认为可以与唐代的裴旻比美。他亦善印章，随手所至，须臾而成，人争宝之。后折节读书，交往的人都是一时名士。屡次应试不第，遂弃家为僧。闻农义军声势日益壮大，乃仗剑投效明军，战败身死。事载雍正《宁波府志》。

普恩 明代武僧。约当明末在世，为四川峨嵋山禅师。据传，遇异人授以枪法，遂玄机空室，练习二年，彻悟枪法。后遍游四方，无可以并比者。徽州武艺家程真如闻其名，约"荆江行者"月空同往峨眉求教。普恩命二人往山中采樵，历时二年，然后传以枪法十八扎、十二倒手。普恩认为，二人砍采既久，身法臂法已寓于其中，乃授于动静进止之机，疾迟攻守之妙。后程真如将普恩所传枪法名之为"峨眉枪法"，著《峨眉枪法》一书，授之弟子朱熊占、翁慧生，朱又传之吴殳。今从《峨眉枪法》一书中，可见普恩枪法之概。

程真如 明末武艺家。徽州人。生年不详，约卒于顺治元年（1644）。程真如以枪法见长，其枪法得自四川峨眉山普恩禅师，故称"峨眉枪法"。程真如又将枪法传于翁慧生、朱熊占。康熙元年（1662年），吴殳在鹿城盛辛五家设馆，碰到真如弟子朱熊占，朱氏乃将真如峨眉枪法传之吴殳。吴殳认为，程氏枪法与石敬岩的枪法完全相合，"如水入水"。石氏枪法得自刘德长，刘德长曾遍遊天下，然后枪法"特绝"，吴殳推测，刘德长枪法也有可能得之峨眉，这样，程、石两家枪法实际是同源异流。吴殳认为，程真如的峨眉枪法无论在理论上，还是实践上，都远远超过了当时在海内享有盛名的程冲斗的枪法，为了发扬程真如、石敬岩之"正论"，他将石敬岩的枪法也归之峨眉枪法系统，

乃根据程真如弟子翁慧生、朱熊占的传授，参以自己的理解，写成《峨眉枪法》一书。这本《峨眉枪法》基本上保存了程真如枪法的精神。程真如得以不朽，功劳主要在吴殳。

石电 明末著名武艺家。字敬岩。常熟人。先世为元朝大臣，入明后沦为贫户。少时，常熟县令耿橘募士击"盐盗"，石电应募，耿橘传以击剑、双刀等法。万历三十九年（1609年），又应募随陈监军出征两江苗寨，所在立功，授官都司参将。后辞官出游，访友求艺。曾从少林僧洪纪习枪棍法，又随刘德长习枪法，于枪法领悟独高。崇祯六年（1633年），沈萃祯备兵太仓、昆山，召聘东南技勇之士教练士卒，石电与曹兰亭、赵英及少林僧洪纪、洪信等应聘而来。在昆山凡二年，生员吴殳、夏君宣、夏玉如、陆桴亭等向石电求教，石电传给枪法及拳、刀诸艺。崇祯八年（1635年），张献忠农民军突入两淮，连克庐江等城。明应天巡抚张国维传檄苏州卫指挥包文达驰援桐城。包文达邀石电同往，石电以衰老辞，但赵英等人强求同行。二月十二日，包文达军在宿松中农民军埋伏，全军被歼，石电亦力战而死。死时年约60余。石电精通枪法，创"石家枪"派。弟子吴殳，曾撰《石家枪法源流述》等文，对石电枪法极表推崇，并认为石电枪法实与程真如"峨嵋枪"同源异流。参见"吴殳"、"程真如"、"陆桴亭"等条。

朱熊占 明末清初武艺家。吴人。生平不详。与洞庭翁慧生一起受艺于徽州程真如，得程氏峨眉枪法正传。此外，弓马精熟，身通诸艺。康熙元年(1662)，吴殳遇熊占于鹿城盛辛五家中，二人相谈，意气投合。吴殳以所学石敬岩枪法请教于熊占。经切磋异同，吴殳发现石敬岩所传枪法，与朱氏所传峨眉枪法基本吻合，"如水入水"，因此断定石敬岩枪法亦当出自峨眉，这是一个非常有价值的发现。朱熊占乃将程真如的《峨眉枪法》一书赠给吴殳，吴殳以为"字字珠玉，如见其人"，遂加整理后收入所著《手臂录》中。使普恩、程真如一系的峨眉枪法免于泯没，其功首在朱熊占，次在吴殳。

翁慧生 明末清初武艺家。洞庭东山人。生平不详。与朱熊占一起受枪法于程真如，真如将手著《峨眉枪法》传给翁慧生，慧生又补作《总要篇》附之书中。《总要篇》称枪法为"持龙之法"，所论诸点，都是对扎中极关重要的原则，较之各家所论平实切用。慧生所学，可于此篇中大略可见。

陆世仪 （1611—1672）字道威，自号桴亭，世号桴亭先生。江苏太仓人。清初著名理学家。明末崇祯六年（1633年），石电（敬岩）到昆山县，陆世仪与吴殳、夏君宣、夏玉如等拜石电为师，随石习学枪法。据吴殳在《手臂录》中说，四人从石电学枪凡二年。崇祯八年石电战死于安徽宿松，后来陆世仪曾为之写传及诗文。陆世仪一生倡导文武并重，与同时代的北方学者颜习斋所论多同，并且长期坚持横槊舞剑、弯弓弄刀成为当时南方学者中少数几位兼善文武的学者。晚清稗史中称其善梅花枪，枪法为峨眉山僧所授。陆世仪并能通晓兵律，所著《八阵发明》等兵书，颇能阐扬戚继光用兵遗德，为论兵者重之。

夏君宣 明末武艺家。两兄弟。昆山人。玉如名有光，勇而有胆识。明季从军，曾仗剑孤身北侦，后从史可法拒守扬州，死于军中。君宣事迹不详。崇祯六年（1633年），江南著名武艺家石电（敬岩）到昆山，寓报本寺，二夏与同里吴殳、陆桴亭等拜石电为师，习枪法并其他技艺。玉如力大，"革"法及"连环"法在诸人之上，君宣则善"戳"法，吴殳自以为不及。

夏玉如 参见"夏君宣"条。

渔阳老人 明末清初的隐名武艺家，生平待考。渔阳即今河北省蓟县，疑即蓟县人。清顺治十八年（1661年），吴殳第二次遊历于燕山，碰到这位"老剑仙"，老人向吴殳传授了剑术，但叮嘱吴殳"慎勿轻传于人"。后吴殳据老人所传剑术写成《剑诀》、《后剑诀》两歌，并以其斫削粘杆之法移入双手刀法中，从而发展了由日本传来我国的双手刀技法。清末有人认为渔阳老人之名为邓鸣谦，初家永平，后移至张家口。其后代世以设镖行护商客为业。其说颇涉附会，不足凭信。

吴殳 （1611—1695）明末遗民。又名乔，字修龄，号沧尘子。江苏太仓人，赘婿于昆山，故改籍昆山。明崇祯十一年（1638年）补为诸生，不久被斥，遂事佛，兼好神仙。明亡后，奔走南北，常以设馆为生，兼以代人作应酬诗文餬口，康熙初，曾寄寓于昆山名宦徐乾学在北京的碧山堂中，得与一时名学者如万斯同、刘献廷、阎若璩等人相过从，学问为诸人所推重。一生流离困阨，终不失遗民气节。吴殳于书无所不读，才气过人，学识渊博。他精通诗律，所著《围炉诗话》等与当时诗人冯班、贺裳、赵执信等人书并称此道中佳作。又留心晚明亡国史实，与戴笠合著《怀陵流寇始终录》一书，成为后世治晚明史者必读之书。此外，于天文地理、乐聿音韻，乃至医药卜筮、炼丹服食等，莫不探原竟委，深有见地。平生著述宏富，诗文集有《舒拂集》、《吞鸟集》、《息机草》等，惜多已散佚。

吴殳是明清之际最有成就的武术家之一，是明末程宗猷以后唯一留下大量武术著作的人。少年时代，

他有感于中原多事，以后见用，必与兵事，乃与同里诸少年习骑射，读孙武、戚继光书。崇祯六年（1633年），与同县陆世仪等从流寓昆山的石电（敬岩）练习枪法，按石电之传授，练枪法之戳、革二法者凡二年，枪法粗成。后来又得到沙、杨两家枪法，并从安徽程宗猷所著《耕余剩技》书中，探明程氏所传枪、刀等武艺。至此专心习武已达十年之久。明亡以后，吴殳“心如死灰”，笔墨俱废，枪法等亦近于放弃。直至顺治十八年（1661年）吴殳年已50岁时，因友人相勉，乃援笔作《石敬岩枪法记》一篇，意在存其失忘之余。此年又在北方碰到“渔阳老人”，得老人所传剑法。翌年，在河北省鹿邑县盛氏家设馆，巧遇安徽程真如之高足朱熊占，从朱习程真如的峨眉枪法，乃据朱氏之说辑成《峨眉枪法》一卷，並撰《枪法圆机说》等文。同年，又据日本传入中国之双手刀法，参以渔阳老人所传剑法，撰成《单刀图说》一卷。至康熙十七年（1678年），吴殳又据少林僧洪转所传枪法，撰成《梦录堂枪法》一卷。同年八月，将自己平生所著武艺各书及诸篇论说辑成《手臂录》一书，时吴殳年已67岁。至康熙二十六年（1687年），吴殳又将《手臂录》中关于枪法的部分重加写定，成《无隐录》书稿。

吴殳平生所学武艺，有枪法、剑法、单刀法及双刀法等，但主要是枪法。因此他的著作皆以枪法为主要内容。明代以来，无论军旅、民间，步战枪法皆以六合枪为大宗，但六合枪虽号称出于一源，实际上支派甚多，说有异同，加上民间花法拳师妄为衍义，于是虽有戚继光、程宗猷诸家著作可供检览，毕竟武艺非书本可通，不能深明其技者难以按图索骥。吴殳《手臂录》等书，从石电所传枪法入手，最后归之于程真如的峨嵋枪法，其间对杨、马、沙三家及少林枪法等，详加诠释与辨析，一一讲明其异同优劣，使后之学者一览无余，所以，可以说吴殳是明代至清初各家枪法之集大成者，他的书是对前代和当代枪法的总结性著作。不过吴殳在议论学问时常有刻薄前人、好为高论之病，因此而受到时人之诟议。在论述枪法时，也多少有此倾向，晚年所谈，时有前后牴牾之处，这是不应该为之回护的缺点。

丁发祥 （1615—1694？）字瑞羽。河北孟村县人。回族。生于明末动乱之际，为保护身家乃弃文习武，攻练拳术摔跤等技。隐于土窑中三年，武功精进。清康熙十五年（1676年）北游京城，适逢两个俄罗斯大力士在京城设擂邀敌，一时名手，多为其败。丁发祥愤而应战，接连击败二人，由此名播遐迩，声闻宫禁。康熙皇帝亲自召见，赏“铁壮士”之号，并赐给御书匾额；王公大臣亦多以匾额绣帐及诗词相题赠。丁发祥为人恬淡镇静，乐善好施，一生不慕浮华，居乡唯以灌园养花自娱。或传他所传习之拳术乃八极拳，而一生教徒甚严，传其艺者绝寡。约康熙三十三年，丁发祥往山东青州探望兄长，病逝于途中。

王来咸 （1616—1669）字征南。祖籍浙江奉化，世居鄞县（今属宁波）城东车桥，至王来咸时徙居同岙。王来咸少从张松溪再传弟子单思南学内家拳法，得其精微后，不露圭角，非遇甚困则不发。一次，某恶少侮辱王来咸，被王击中穴道，数日不溺。王来咸曾与黄宗羲游天童山，僧山焰有膂力，四五人不能制其手，但稍近王来咸，则蹶然负痛。王来咸不仅擅长击人穴道，还创编了能以砍破砍的盘砍法，提出了“拳不在多，唯在熟”，“拳亦由博而归约”等训练原则。此外，王来咸还擅长射法。明末，以“七矢破的”升补“临山把总”。他在随钱肃乐起兵抗清过程中，屡立战功，得授都督佥事副把总。事败后，隐居于家。锄地担粪，安于食贫。王来咸逝后，黄百家集其拳技撰成《内家拳法》一卷，黄宗羲撰《王征南墓志铭》。黄氏父子的书铭是后世研究内家拳法和王来咸略历的据典。

王征南 见“王来咸”条。

颜昶 明末拳师。河北博野人。清初著名学者颜习斋之父。形貌丰厚，膂力过人。善摔跤，尝与人比试，时称猛悍者莫能胜。一肩所负，二夫不能胜任。习斋注重武艺，精通技击，受到颜昶的影响。

王余佑 明代遗民。学者、武艺家。字方祺。保定新城县人。出身世宦之家，少有才誉。因明季天下多事，乃攻读孙、吴书，研习武艺，志在维护明朝统治。李自成农民军攻克北京后，他与父亲及兄弟辈，在家乡组织武装力量，对抗农民军政权。曾攻下雄县、新城、容城等县，捕杀农民军政权的地方官吏。清军入关后，王氏一门又发动抗清起义，其父兄多人遭清军杀害。起义失败，余佑乃隐居于五公山中。自号五公山人。他深怀亡国之痛，念念不忘大明，义不仕清。每登五公山顶，慷慨悲歌，泣数行下。晚年博览群书，潜心韬略及古今兴亡之道，以讲学著书终老乡里。余佑著述宏富。有《廿一史兵略》十卷、《通鉴独观》若干卷及《五公山人集》十六卷等。王余佑对颜李学派影响甚大。颜习斋30岁时问学于余佑，因服膺其气节学问，一直父事王氏。以后又多次与门人李恕谷追访余佑于河间、献县等地，纵论经济与经世致用之学，十分相得。王余佑喜谈兵，精技击，著有《十三刀法》、《拳术》等武术书传世。颜李学派倡文武并重之学，颜习斋、李恕谷都能演练武艺，这与王余佑的影响是分不开的。参见“十三刀法”、“拳术”诸条。

颜习斋　（1635—1704）字易直，又字浑然，号习斋。河北省博野县人。父亲颜昶，膂力过人，喜与人摔跤。颜习斋八岁就学于吴洞云，吴氏能骑射剑戟，曾潜心于百战神机。成年之后，他进一步系统学习武术，坚持演练拳法及枪刀剑棍等法，“手著作式，尝终夜不辍。”（《居廿堂文集》）康熙三十年（1691年），颜习斋到商水（今河南开封附近）拜访了侠士李木天。《颜习斋年谱》载：“先生佩一短刀，木天问曰：‘君善此耶？’先生谢不敏。木天曰：‘愿君学之，当先拳法，拳法武艺之本也。’时酒酣，月下解衣为先生演诸家拳法。良久，先生笑曰：‘如此，可与君一试？’乃折竹为刀，对舞不数合，击中其腕，木天大惊曰：‘技至此乎！’”颜习斋一生汲汲主张文武并重之学，他注重实践，主张“养功莫善于动。夙兴夜寐，振作精神，寻事去做，行之有常，并不困疲，日益精壮。”“常动则筋骨竦，气脉舒。”（《习斋记余》）他大声疾呼：“文武缺一岂道乎！”但他的学说得不到社会的重视。康熙三十三年（1694年），他应聘主持漳南书院，他在经史课目之外，特为设立“武备课”，立孙、吴兵法及射、御、技击等课目，旨在造就文武兼备之材。可惜因故未得付诸实行。颜习斋是杰出的思想家，又是能身体历行其学说主张的武术家。他的思想被弟子李塨谷所继承发挥，故世称“颜李学派”。参见“李塨谷”条。

孤舟　明代游方武僧。事迹不详。善棍法。王龙溪荐之苏州府，知府集教师多人与之角试，约定角死勿论，而教师皆不敌，均愿受其教。后死于倭寇。

汪宗孝　明代拳勇之士，安徽歙县人。《元明事类赋》卷二十三《武功门》引《从信录》曰：“汪宗孝好拳捷之戏，缘壁行如平地，跃而骑，屋瓦无声。已，更自檐下屹立，不加于色。偃二丈竹，水上能往还数十过。”汪宗孝的功夫，犹后世所谓“飞檐走壁”也。

蔡九仪　据《少林拳术秘诀》云：“（蔡九仪）本粤之高要人，崇祯时（1628—1644）以武科起家，为洪经略承畴之军令承宣官。后以洪（承畴）降清，遁匿于少林寺中，受技于一贯禅师，最长于超距术，且精腿击法。与人搏能腾身飞跃于丈寻以外，疾如鹰隼，令人不及防备。后年老，欲传其术，遂择子侄辈及戚友中之佳子弟，朝夕授之。其门徒中，以麦姓与莫姓两人为最，莫、麦均顺德人，不知其名。”另据唐豪《少林拳术秘诀考证》云：“蔡九仪系《少林拳术秘诀》作者因粤中有蔡家一派拳技而沿附，并非实有其人”。

王来聘　明末武状元。北京人。崇祯四年（1631年），中武会试。当时崇祯帝锐意重武，而举子能运百斤大刀者只王来聘与徐彦琦二人。徐彦琦未被录取。崇祯帝惩罚了考官，派倪元璐等人复查，重新录取了一百名，又依照文榜通例，将武进士分三甲定榜，并亲自选定了一甲三名进士，来聘居首，授以副总兵官职。武榜有状元，是从王来聘开始的。崇祯六年，来聘在进攻登州叛将孔有德的战役中受伤而死。

红娘子　明末农民起义军女将领之一。江湖艺人出身。李岩在河南杞县散粮济贫时，她率众起义，攻破县城，与李岩结婚。后李岩不愿留在起义军中，逃归家乡，遭官府陷害。红娘率众救出李岩，遂同投李自成义军。

黄百家　（1643—？）清初学者。著名学者黄宗羲之季子。原名百学，字圭一，号不失。浙江余姚人。少年遭明清革代之难，受其父黄宗羲及一时遗民志士之影响，有感于明末士人文弱少勇，侈言心性而无救于国难，乃谓天下事必非龌龊拘儒所任，必其能上马杀敌，下马擒王，始不负七尺于世。于是从民间拳家王征南习内家拳法。王征南死后七年，依其所传著《内家拳法》，并撰《王征南传》，旨在追思征南并广其拳艺。黄百家在学术上颇能承袭家学，史学与理学并有造诣，诗文亦多有可观之作，唯于武艺之道不能立足于军阵实用之技，与同时代之吴殳等家相比，不免更多一些文人谈武的色彩。所著《内家拳法》，唐豪认为如诸葛亮书中之木牛流马，尺寸虽详，叹后人不能复用，于是成为后世喜附会者趋之若鹜的牌号。当然这不是黄百家的责任，但也不能因后世的虚浮之词而过高评价黄百家的武术修养和贡献。参见“内家拳法”条。

孙守法　（？—1647）明末清初的抗清名将。字绳武。陕西临潼人。原为明末陕西军官，曾在曹文诏部下任游击。据载，他杀死过农民军领袖点灯子，又擒俘了不沾泥，甚至连闯王高迎祥也是他擒获的。明亡以后，他曾联合陕西李自成余部贺珍等，发动了关中抗清起义。后在汉中坚持斗争，直至顺治四年战死在兴安府药箭寨。孙守法骁勇能战，因好用铁鞭，故史书上有“铁鞭孙守法”之号。他的铁鞭镇压过农民军，也抗击过清兵。顺治四年在药箭寨的最后一战中，他用单鞭打死十多名清兵。战死后，陕西总督孟乔芳在写给清廷的奏议中，还特别提到缴获“铁鞭一条”。

褚士宝　明末清初的民间武艺家。字复生，上海人。自幼膂力过人，好技击。家富资财，游学四方。与毕昆阳、武君卿为友，遂精通枪法，称为“四平枪”，旋转如飞，人莫能近。顺治二年（1645年）福王朱由崧南渡，明兵部员外郎何刚荐士宝为伏波营游击，未到任而南京被清军攻破，以后终老于家。同邑有无懒“独骨”张擎，虎颈板肋，力举百钧，横行市井，商旅为患。众人请士宝为民除害。士宝与张擎同饮，

张擎自夸其勇，酒酣起舞，攘臂作格拉之势。士宝用筷子点其胸，劝张擎坐下来讲话。张擎被点后，默然而坐，终席不言，第二天竟死在桥亭，遍体色青。士宝的弟子有王圣蕃、池天荣。池天荣又传了浙江提督乔照。士宝还著有《枪谱》二种及治伤药酒方等，民间犹有存其稿者。《清史稿》卷五百零五有传。

陈王廷(？—1719)　字奏庭。温县(今属河南)人。自幼习文练武，承袭祖传武技。后考为文、武庠生。文武兼优，“在山东称名手”。明崇祯十四年(1641年)任温县“乡兵守备”。曾“披坚持锐，扫荡群氛”，几经颠险，受过恩赐。明亡后，隐居家乡，陶情于渔水，盘桓于山川；忙时耕田，闲时“造拳”，教授弟子儿孙，自娱晚年。陈王廷所造拳法，即今陈式太极拳的雏形。此拳是以陈氏祖籍山西洪洞旧传的拳艺参与阴阳开合之理为基础，吸收和借鉴戚继光《拳经三十二势》，结合《黄庭经》中的导引、吐纳方法创编而成。此外，陈王廷始传的“双人推手”和“双人粘枪”术，不用穿戴防护衣帽，就可练习徒手搏击和持枪戳革的技巧，也是一个创造性的贡献。遗有《拳经总歌》、《拳势总歌》等拳技论著和《遗词》一首。

定因　明末清初泉州僧。膂力绝人，所舞铁钯重50斤；尤精少林拳棍。从其习技弟子数百人。以杀虎传名。《聆风簃杂谈》：“时漳州有虎狞甚，食人畜无算。定因适以事至，曰：‘杀虎易耳。’……虎立毙。官赏之，不受而去。”时郑成功方据台湾，漳泉间拳勇少年多往从之，往往得官，定因则不屑。其后以老寿终。

马永贞　清时人。回族。山东人。精武术，善杂技、擅长骑术。曾在河南、上海等地卖艺、传拳。在上海跑马厅表演时，被人暗算，抢救无效而亡。

福居禅师　河南少林寺禅师。他秘授罗汉真传，即罗汉短打及行功谱，又擅长分筋截脉术，及十八般武艺，艺冠群英，“一动手脚神速，变化恍惚莫测。”传人有云花观、升霄道人。著有《少林衣钵真传》，又名《短打秘钥》。

胡镜子　清时人。不知姓氏，在扬州自称之名也。从学于安州人宋仲殊。胡镜子，精太极，所传拳名曰后天法。传殷利亨。

庆和甫　蒙族。生有勇力，年仅十二岁能以单手举重石。得咸丰、同治时人麟石之真传，精少林武术，善轻功。光绪时，曾力挫庆王府爪牙，名震京师。其轻功未闻有传人。

许子逊　王阮亭渏弟子，擅拳术。尝与人角艺比试高低，会射皆中。传说与一僧较试时，许默坐运气，竟能使发辫上指，卓立如竿。僧无辫，竟服输伏退。

蒋发　崇祯康熙(1644—1722)年间人。蒋发亦被写为“蒋八”，曾随李际遇举兵反抗明皇朝逼粮纳税。李际遇降清被杀后，蒋发投陈王廷为仆。蒋发以腿快著称。据说其健步如飞，马不能及。一日随陈王廷到黄河滩射猎，见一兔奔驰，蒋发力追，不满百步即抓获之。蒋发终身仆事陈王廷，得其所创拳法精髓，负名一时。陈氏家祠旧藏陈王廷遗像，蒋发持大刀立于陈王廷旁。后世有谓蒋发为陈长兴(1771—1853)之师的说法，与史不符。



蒋　发

曹继武　清康熙(1662—1722)时，直隶大兴人，一说河南济源人。据戴龙邦《心意六合拳谱·序》，曹继武寄籍安徽秋浦时，从姬际可门人南人郑氏，学得心意拳。经十二年苦练，技勇兼成。据周剑南《形意拳之研究》，曹继武，本名曰玮，曾考中康熙甲戌科(1694年)第一甲第一名进士(武状元)，康熙四十三年(1704年)任陕西靖远卫副将，康熙四十五年(1706年)升兴安总兵。晚年引退，在池州、洛阳传拳。门徒中以戴龙邦、马学礼为著。撰有拳论《十法摘要》传世。

吴钟　字弘声。回族。约生于清顺治末年至康熙初年(1661—1662)，卒年不详。河北省庆云县后庄科村生人，后移居沧县孟村镇(今孟村回族自治县)。开门八极拳的实际开创者。相传吴钟自幼习武，勇力出众，聪慧过人，将及成年，艺业已名传四乡。一日，忽有一老叟偕一老妇，至吴钟演武场院，观吴钟教练门生一百零八枪，十分得意。老叟发问吴钟，此枪管用否，吴闻不悦，随即二人过枪。两枪相照，老叟一枪扎翻了吴钟。吴顿觉老者身手非凡，便叩问老人是何枪法？老叟答曰：“一枪”！转身便要离去，吴钟上前跪留老叟夫妇在家，尊为父辈。散去原教徒生，专心求学于老叟。老叟授吴钟开门八极拳及六合大枪，吴钟孝敬至诚，二老寿终于吴家，吴钟以汉族习俗，葬老叟夫妇于吴家祖坟，并按时依汉族仪礼祭奠。吴

钟待师之行，成为后世美谈、佳话。授吴钟拳、枪老者，系河南焦作张岳山，故八极又称“岳山八极”。另说，授吴钟拳、枪者，系某姓道士(或和尚)，似不确，待考。吴钟传艺于女儿吴荣。吴荣教人甚众，其中有罗疃王四，王四传张克明、李大中等人。于是八极拳除孟村吴姓世传外，罗疃亦人材辈出。八极拳、枪由孟村、罗疃传及中外，实自吴钟始。

彭子谅 清初拳师。河北博野人。字中博。与颜习斋、李恕谷相过从。康熙二十一年(1682年)，李晦夫、李恕谷父子设谷日之筵，彭子谅于席间演练双刀，又练单刀，炟武吐豪，张目如炬。子谅赭面黄髭，昂昂英武，是一位有儒雅之风的武艺家。

冉怀璞 清初拳师。籍贯生平不详。与颜习斋、李恕谷相过从。康熙二十一年(1682年)，李恕谷之父李晦夫设谷日之筵，冉怀璞于席间舞双刀，如飞蛟绕蜕，声色极壮。

李木天 清初学者，武艺家。字子青。康熙三十年(1691年)，颜习斋拜访木天于商水，二人由经济谈到武艺，木天主张学武当先学拳法，拳法是武艺之本。並在月下为习斋演练诸家拳法。接着二人折竹为刀，比试刀法，对不数合，木天手腕被习斋击中，对习斋刀法深表叹服。乃命长子李珖，次子李顺等从习斋游。参见“颜习斋”条。

王朗 明末清初山东即墨人，一说山东青城(今属山东高青县)人。据说他幼习武技。明亡，奔嵩山少林寺学习拳棒，以复明为志。清康熙间(1662—1722)清廷派兵围焚少林寺，王朗与同门逃峨眉、走昆仑、历数省而后逃避于山东崂山寺院。一日王朗见螳螂斗蝉，双臂伶俐，进退有度，颇含拳技之巧，遂捕之入寺，以草杆戏斗，顿悟以短制长之理。乃模仿螳螂长短并施、擒纵随机之技，提炼成勾、搂、采、挂、刁、缠、劈、滑、粘、闪、靠、打等12种击法，再采少林拳精华和猿猴步法，苦练三年，融铸三者为一体，创成螳螂拳。

王玉璧 浙江仁和人。清朝初年天津镇总兵。明末曾为武乡试第一名，入清朝后，重新参加武举考试，中顺治朝辛卯武乡试第一名(解元)，壬辰会试第一(会元)，廷试又获第一(状元)，是清朝武举考试中唯一一个连得三元者。如加上明崇祯己卯乡试第一，则是历史上唯一一个两朝应试乡会殿得四元者。

杜尔麻 清初著名“布库”，蒙古族人。清太宗天聪六年(1632年)正月，杜尔麻与特木德黑、们都比试摔跤，杜尔麻胜特木德黑，负于们都。三人都受到清太宗皇太极的赏赐，赐们都“阿尔萨兰土谢图布库”名号，並赏豹皮长袄一件。赐杜尔麻“扎布库”名号，赏虎皮长袄一件。赐特木德黑“巴尔巴图鲁布库”名号，赏虎皮袄一件。并谕以后如有不呼所赐之名而仍呼原名者，罪。这三个力士的赐号，译为汉语是：像狮子一样的土谢部出身的力士；像象一样强大的力士；像虎一样勇猛的力士。《东华家·天聪》卷七载：“三人皆蒙古人，膂力绝伦，善角抵。们都貌伟胸阔，时为侍卫。特木德黑，身长七尺。杜尔麻貌不逾中人，而筋骨实坚强云。”参见“布库”条。

魏秀升 清初武艺家。河北博野人。字帝臣。是颜习斋好友，被习斋引为平生知己之一。秀升貌质躯健，有力如虎，身手轻捷，精于技击。康熙二十一年(1682年)，李晦夫、李恕谷父子设谷日之筵，秀升与冉怀璞，彭子谅二人即席表演技击。筵至夜深，秀升复在月下戏舞，平地一跃，遂登东室之巅，宾朋惊叹不已，比之如常玉春飞身登采石。参见“颜习斋”、“彭子谅”诸条。

特木德黑 清初著名摔跤手，蒙古族人。参见“杜尔麻”条。

们都 清初著名摔跤手，蒙古族人。参见“杜尔麻”条。

颜保邦 清初拳师。河北博野县人。颜习斋族孙。初不识字，多有勇力，习斋教以练武，並授以文史。是习斋弟子之一。

王南溪 安徽瑯琊人。是清代康熙年间的武术家，对于内功甚有研究，长于技击散打。早于顺治年间为《内功四经》作过注释，而后著有《拳论》《十二大力全局》《散门总局》《散门变局》等行世。其《拳论》主要针对当时武林出现的“分门外户，巧捏造名色，往往自以为誉，曰吾之术近路也”的情况，抨击“庸人陋习，学此非彼，学彼非此”的门派狭隘思想。他说各家拳术“其本为一”，强调“夫宇宙之正道原未有近路也。拳勇之术有本有末，不过本末先后耳。”“盖凡物莫不有其本，得其本而末随之矣。”他认为拳勇之本在于劲，尤其在于气，“气、劲相济”是其初阶，“气、劲浑然如一”方及化境，并且论述了气、劲练法及其关系。

冯行贞 清代武艺家。字服之。常熟人。著名文学家冯班之子。约当康熙年间(1662—1722)在世。少时倜傥不羁，性喜武。善射，能以后发之矢射前矢之尾。尤善投石击人，百步之外无不中。以鸡蛋壳实以石灰，遇强盗，先投鸡卵迷其目。当时山东响马老瓜贼以劫行旅闻名，听到冯行贞之名，不敢抗争。曾从安徽休宁程打虎及张老习枪法，突驰无敌。康熙年间，从康亲王杰书军南征，立战功，弃官归里。后侨居昆山乡间，年七十余卒。将枪法传给同县陶元淳。

陶元淳以后无传人。

白太宫 清人，精雁翎刀，白太宫曾匹马单刀连挑秦岭四寨，刀劈七大盗首，因而名震大江南北。

鲍光荣 山东人。在清康熙、雍正年间，擅螳螂拳，尤以梅花螳螂称著于世。

甘凤池 清初民间拳师。江宁（今南京）人。少年即有勇名。康熙年间，客居京城，有力士张大义者慕其名，自济南来见，酒后强求比武。大义身长八尺余，胫力强大，以铁裹拇，腾跃猛烈。甘凤池倚柱俟其来攻，以手承接，大义仆倒在地，拇尽嵌铁中。即墨马玉麟，长躯大腹而身捷如猿猱。甘凤池与之相遇在扬州巨商家，第一次比试，终日无胜负。明日又比，玉麟终于败北。甘凤池武艺高强，好任侠，但待人和易，一般人看不出他是功力高深的武士。雍正年间，浙江总督李卫在追查一念和尚反清案和顾如云反清案中，株连到甘凤池，甘述父子及其老师张云如等。雍正七年(1729年)，李卫以为儿子求师之名诱捕了甘凤池父子。李卫在给雍正的奏疏中称“甘凤池，炼气粗劲，武艺高强，各处闻名，声气颇广。”经过刑审，甘凤池承认曾参与一念和尚的反清活动，其他则一概不吐。而其子甘述经不起刑诱，将甘凤池“平日实情及同类相好之人，姓名行径，大概说出。”李卫说：“凤池颇晓天文兵法，因其自负本领，人欲得以为将帅，无不与之邀结往来。”“随身密带二本，将各省山川关隘险要形势，攻守机宜，备悉登记。並于身所到处，将方隅远近，逐一增注。”据此，甘凤池确实长期从事秘密反清活动，显然他不是一个一般的江湖拳师。甘凤池一案株连至一百八十五人，是清初大狱之一。但据载，此案诸犯未遭全戮，而甘凤池是否被杀，史籍档案均无记载。有人认为，李卫密奏主张“绝其根株”，甘是要犯，必无在赦之理。也有人认为甘得到雍正宽宥，年八十余终于家。晚清以来，民间关于甘凤池的传闻甚多，经民国年间大量侠义小说的虚构渲染，甘凤池被描写成一个“剑侠”一类人物。正如《清史稿》本传所云：“江湖间流传其佚事多荒诞。”故其可信的史迹尚待于拘沉。他的武艺门类无直接资料可供研究，以抄本形式传世的《花拳总讲法》，托名为甘凤池所传，真实与否，犹待考究。参见“花拳总讲法”条。

兰陵 兰陵（今江苏常州）人。与甘凤池同为清初剑侠，其技与甘相埒。游侠多年归来，见一幼儿具勇力，误伤毙之，后知幼儿为己子，追悔莫及，后把其技传给堂孙转儿。

范龙友 清初无锡生员，又名张贞一。教习拳棒，交结颇众，以秘密宗教为手段，从事反清复明活动。雍正五年（1727年）因事牵连，不得不隐匿江湖，与甘凤池、陆剑门等人相往来，聚集力量，图谋大事。雍正七年甘凤池案发，被浙江总督李卫逮捕入狱。是否被杀，史书阙载。参见“甘凤池”条。

张云如 清初民间拳师，秘密反清活动的组织者。自称高淳县人，久居江宁（今南京）。非僧非道，自幼不娶。可能是明朝皇室后裔，但确切身份无从考索。雍正七年(1729年)，浙江总督李卫在给雍正皇帝的密折中提出张云如、甘凤池“二人炼成功夫，不畏刑法，未可轻举妄。”于是先诱捕了甘凤池，接着逮捕了张云如、周崑来等一百余人。张云如以相命、符法等道术收授门徒，甘凤池即其门徒，另有门徒李尊彝、园实和尚等，皆从张云如学练武艺。张云如是一位通过秘密宗教和传授武艺从事抗清复明活动的人物，他的武艺状况，史书语焉未详，尚待进一步考求。参见“甘凤池”条。

潘佩言 清代著名枪家。佚其名，世以字引，人称潘五先生。安徽歙县人。与著名书法理论家包世臣（字慎伯。安徽泾县人。1775—1855）相过从，曾对世臣论枪法之要。佩言认为，枪长九尺，杆圆四五寸，一旦双手持枪，全身便委之于枪杆。所以，必须要小腹紧贴枪杆，靠小腹的撑持来运枪；后手必须握在枪根尽头，用虎口实实握住，前手一定要直。后手用掌根和虎口控制枪根，反正拧绞；手指不着力，唯在掌握分寸方位。俩脚要虚左实右，进退应机而变。枪尖、前手尖、前脚尖、鼻尖、肩尖五尖相对，使五尺之身，隐蔽于周圆数寸的枪杆中，遮闭严密，对方的兵器便无从进犯。枪的用法有戳、有打，方法是两个，一是“二”，一是“叉”。二以进攻，叉以防御。此叉则彼二，此二则彼叉。叉二循环，两方枪尖交如绕指，相距在分寸之间，往来百回，总不能使枪杆相附。杆一附，二人中必有败者，所以说“千金难买一声响”。交枪双方手同则争目，目同则争气。气的差别一露，双方胜败立见。所以，枪法的精要在“静”。潘佩言说：“我收徒百余人，但没有人能传我的枪法。我的枪法得于师传的不过十之三，十之七是在我授徒时得之于无意中。所以，名师易求，佳徒难访。”佩言曾游历于江淮间，自嘉靖十二年(1807年)回到歙县，此后再无消息。

戴龙邦 （约1713—1802）字尔雷。山西祁县小韩村人。家颇富，以开店为业。戴龙邦自幼好武，习练祖传长拳术。13岁随父至安徽池州（即秋浦）经营店业时，拜曹继武为师学得心意拳。苦练十余年，艺成返晋。清乾隆十五年（1750年）途经洛阳时，遇同门马学礼，谈势甚洽，遵马嘱为《心意六合拳谱》述撰序文一篇。据吴殿科《戴龙邦先生传略》：“（戴龙

邦）在池州时，见长江边有鼍长丈余，浮于水中，龙邦心有所感，即以两手左右分拨作为鼍形练习；又见鲐鱼往来于水中，左右回游如护尾之状，后以为鲐形。”故戴氏所传心意拳除“十大形”外，还有此二形。戴龙邦颇密其技，不传外姓。仅传了其子文亮，侄文英、文雄等。

马学礼　（约1715—1790）回族。河南洛阳马坡村人。出身贫苦，早年以卖面为生。嗜习武技，得曹继武（一说为南山郑氏）传，精心意拳。清乾隆十五年（1750年）遇同门戴龙邦来访，两人切磋拳艺，“谈势甚洽”（见戴龙邦《心意六合拳谱·序》）。马学礼是河南早期心意拳传人，其弟子以马三元、张志诚、马兴为著。

苌乃周　（1724—1783）清前期河南拳家，“苌氏武技”的创制与传播者。字洛臣。又名苌三。别号肫诚氏、明山堂山人等。河南汜水县苌村人。自幼喜好练武。成年后，曾随虎牢张八习枪、拳等法，随四川梁道习棍法，随洛阳阎圣道习罗汉拳法，並曾到温县陈沟等地访师求艺。苌乃周综合各家拳械技艺，去粗存精，由博返约，逐渐创立苌家拳武术体系。例如，他在拳法上得洛阳阎圣道的指点，数年后得字拳四十法，又得猿猴三十二棒，合起来为七十二则。苌乃周以为七十二则“烦多莫记”，乃简约为二十四拳，这样就形成了苌家拳的核心内容。此外，苌乃周又以《易》理为本源，参以中医及阴阳家关于经络气象之学说，阐发拳理，作《中气论》等论著。他既重武术的搏击实用之效，又重健体养生之功，理论与实践並重，拳理与拳法贯通，从而使苌家拳独树一帜，传播越来越广。苌乃周一生勤于授徒传艺，门徒中不乏入室高材，柴如桂、高六庚、李清文称三大高足。而苌氏子弟世代传习苌家拳，直至现代不衰，这不能不归之苌乃周发端首创之功。苌乃周所著武术书多种，后来被汇刻为《苌氏武技书》行世。参见“苌氏武技书”、“苌家拳”等条。

柴如桂　清代雍、乾之际河南拳家苌乃周的高足。字廷芳，河南汜水县人。膂力过人，喜读兵书，练武技。从苌乃周习武，拳棒俱精，尤以二十一门枪法称最精，当时推为无敌。嘉庆初，河南白莲教起义，教首张汉朝拥众万人，聚集在翟家集，清军攻之不能克。巡抚闻柴如桂武勇名，延为练兵委员，柴如桂以劈山棍法训练团练、乡勇，由武陟知县率之从战，终于攻破翟家集。其后，柴如桂又以布衣入江南河务总督吴敬之幕，为吴教习士卒。徐州民众据城起义，官军至，起义军大开城门，伪示空虚，官军不敢冒然入城。柴如桂持长枪奋勇先入，众军士追随其后攻入城内，遂攻占徐州。嘉庆十八年（1813年）病死于河营。

高六庚　河南汜水县人。监生。从清代雍正、乾隆之间汜水拳家苌乃周习武，以枪法最精，与苌乃周另一弟子柴如桂齐名，当时俱号“无敌”。

王宗岳　武术著作家。清乾隆时山西人。据清乾隆六十年（1795年）佚名氏《阴符枪谱·序》云，王宗岳“自少时，经史而外，黄帝、老子之书及兵家言，无书不读，而兼通击刺之术，枪法其尤精者也”。晚年曾在河南洛阳、开封设馆教书。王宗岳悉心研习拳、械数十年，深懂陈（王廷）氏拳术之奥”（顾留馨《太极拳术》），撰成《太极拳经（谱）》、《阴符枪谱》。其中《太极拳论》篇，以太极两仪立说，阐述太极拳推手的要领和方法，对太极拳发展影响很大，被后世奉为研习太极拳的经典。另有文传称，王宗岳本精于太极拳，偶过河南温县陈家沟，见村人演拳，因议其短长而致较技，宗岳胜，传太极拳理法于陈家沟，并修删增益陈氏旧传长拳为太极拳架。待考。

马兴　（1755—1845）字鸣佩。回族。河南洛阳人。自幼随舅父马学礼习心意拳，兼攻诗书，喜读兵书。他在马学礼所传拳把的基础上，结合自己的习练心得，以及游历见闻启示，编串单式组合了一些心意拳套路，其中以综合套路“百花点将”为著。马兴传徒多人，其子梅虎承其衣钵。

李政　清代河南鲁山人。自幼随马学礼之弟子张志诚习练心意拳。李为张之甥，受张怜爱，得其精要。李政成年后以保镖为业，行镖途中常以鸡形步追随骡马商队，练习步法。李政初尚明劲，能手断石碑，后又以刚化柔，刚柔并用。约1800年间，曾于当地广盛店指授店主戴文雄拳技。其友张聚得其全艺。

马全　清代武举考试中的名人。本名马瑔，山西阳曲人。马全膂力过人，武艺绝伦。乾隆十七年（壬申恩科）武举殿试，中一甲第三名进士（武探花），授官福建游击。因与同官某人角斗，俱坠城濠中，被福建总督参劾罢官，流落北京。后改名马全，应乾隆二十四年己卯科武乡试，中武举人；二十五年庚辰科会试、廷试，又获一甲第一名进士（武状元）。廷试时被乾隆认出，因武技超群，不咎既往，再授官职。一人获两榜鼎甲，这在清朝武举科试中是唯一的一例。后参加平定大小金川的战争，战死在木果木之役，谥壮节。

李昆　清乾隆年间的镖师。河北省沧县人。李昆武艺出众，尤善用弹弓，据说公案小说《清烈传》里的“神弹子李五”，就是以李昆为原型创造的。相传后来凡镖船桅杆上都要系一条白布，就是为了纪念李昆的。民国修《沧县志》有传。

洪熙官　清乾隆时福建漳州人。本名洪熙。以经

营茶叶为业。据说他曾两度入福建泉州少林寺从至善僧学武。艺成后“十指坚韧非常，任触铁石，亦如拉枯摧朽”；且擅长纵跃术，能携满篮饮食纵跃而“点滴不倾溢”。洪熙官与洪门弟子为友，谋图反清复明。后隐居广东大佛寺，同佛缘和尚开设武馆，一面传授洪拳，一面宣传“反清复明”思想。据唐豪考证，洪熙官是小说《万年青》中人物。木版本《万年青》于清嘉庆后行世，始有人附会洪拳为洪熙官所创。后又有人以“洪熙”是明仁宗朱高炽年号等，论说洪熙官是《万年青》作者虚构的反清复明志士。实无其人。

罗方伯 生卒不详，约清乾隆间在世。广东人。性豪侠，善技击。清谢清高述、杨炳兰录之《海录·息力大山诸国》：“昆甸国（今印度尼西亚加里曼丹岛西北）……乾隆中，有粤人罗方伯者贸易于此。其人豪侠，善技击，颇得众心。是时，尝有土番窃发，商贾不安其生，方伯率众平之。”

李威光 字作楫，广东嘉应黄埔村人。清乾隆三十七年（1772年）中武状元，授头等侍卫。历任广西提标左营游击，浙江黄严标水师中军游击，台湾安平协水师副将。童年起即兼修文武。精通经史，深谙兵法，膂力过人，刀、枪、拳、棍、弓马等技艺娴熟。曾于殿试中轻松举起三百斤重石狮。在浙江抗倭和驻守台湾的几十年中屡立战功。

刘荣庆 清代武状元。江苏泰州人。刘荣庆是乾隆四十九年甲辰科武状元，刘国庆是乾隆五十二年丁未科武状元。兄弟二人同为武状元，清代武科考试中仅此一例。

刘国庆 参见“刘荣庆”条。

孙通 清代山东岱州人。字季宽，人称“万能手”、“铁腿孙通”。初随兖州张某学拳。数年后辞师出游，辗转入少林寺，苦练十余年，学得多种拳械，擅长点穴术、卸骨术和擒拿术等。此后，专致设教授徒。曾先后设教于山东青州，河北滨州、武定、阳信、盐山等地。清嘉庆年间定居河北沧州城北姚官屯，又设教于沧州所属多处村镇。孙通传留于青州一带的拳法，后世称为“燕青神捶”；传留于沧州一带的拳法，多称为“秘宗拳”或“秘踪拳”，亦有称之为“燕青拳”的。

祁信 清道光时浙江人，一说河北冀县人。自幼习武，擅长祖传大枪术，人称“杆子祁”。祁家原颇富裕，由于祁信酷嗜武术，凡遇有一技之长者，悉敬待为师。俟艺成时，家境亦衰落。后携眷属迁居固安县宫村镇太平庄，传授通臂拳。其子太昌秀出于父，在父传技法的基础上，创成“六合通臂”。后世称祁信所传为“老祁派”，称祁太昌所传为“少祁派”。祁信门人陈庆（良乡人）亦得其精要，为通臂拳的发展作出了一定贡献。

马三元 清道光间河南许昌人。性刚直好勇。从马学礼学心意六合拳，得精要。技成后，常寻人较技。据说败伤于马三元拳下者颇众。后患精神病，知觉错乱，行为失常，以至误以枯树当人而猛击之。旋早夭，其技无传。

陈长兴 （1771—1853）字云亭。河南温县陈家沟陈氏十四世孙。其父秉旺精研家传太极拳。长兴幼从父学陈式老架拳，用功甚苦。他随时随地都不忘练拳，坐时则头顶身直，端正不倚；行时必以意作圈，默思拳技；就连拿笔放杯也暗含问劲。所以，他练起拳来动止有威仪，立身中正。至道光年间（1821—1851）拳艺益精，立于人众之中，虽受多方排挤，脚步丝毫不动。近其身者，如水触石，不抗自颓。时人因此呼长兴为“牌位先生”。陈长兴授徒，不拘本族。有好拳者，多传之。弟子中以杨福魁（露禅）为著。长兴疏于文著，《陈氏太极拳入门总解》中录有《陈长兴太极拳歌诀》一首。

冯克善 （1776—1814）曾用姓名，刘德明。河南滑县人。生有膂力，好武事。曾为滑县主计。1797年，拜王祥为师加入反清秘密组织八卦教中的“离卦教”支。1800年拜滑县城郊朱召村唐恆乐为师，学习梅花拳系拳、械，擅长双刀、枪法等。1810年唐恆乐得知冯克善加入“离卦教”，遂与之断绝师徒关系。1812年，冯克善以较拳、传拳为名，北上山东德州一带，发展宋跃漋等入“离卦教”。冯克善亦被推举为离卦教头。1813年，冯克善与李文成等一道，将“八卦教”易名“天理教”，并于同年八月在滑县发动反清起义。冯克善负责义军的后勤工作。当清军包围滑县城时，冯克善受派潜出敌围，北上侦察林清所率友军情况，并组织救滑援军。同年十一月十九日（农历），冯克善至献县冉家村时被捕，旋被械至京师，磔死枭首。

窦二墩 清道光年间直隶献县城西三乡疃窦家疃村人。排行老二，故称二墩。一生未婚，善使双钩，江湖称其“虎头双钩铁罗汉”。少时给地主做长工，近二十余年。三十岁“拉杠子”起义反清抗暴。窦少时拜饶阳县拳师韩实为师，早晚练少林气功，十八般兵器，尤长大刀。在饶阳、武强、河间、献县等地，颇有名气。双钩是窦二墩把刀、钩、匕首等融为一体改制而成的兵器。其势犹如猛虎，故称“虎头双钩”。

戴文雄 （1778—1873）小字“二闾”。山西祁县小韩村人。其伯父戴龙邦精于心意拳。戴文雄自幼随伯父习拳，并以抢羊、抱牛、抱碌碡、打沙袋等法增益功力。村人以其膂力超群，遂以“二驴”呼之。20岁后随父麟邦至河南鲁山县经营广盛店业，遇马学礼

再传弟子李政，得其指点，受益颇多。后被祁县金、万二商聘为镖师，往来于北京、张家口、包头一带，名声日隆。约1845年，河北李飞羽闻名前往求教。年近古稀的戴文雄，首破戴氏心意拳不传外姓之规，收李飞羽为徒，尽传毕生所得。参见“李飞羽”条。

杨福魁 （1799—1872）字露禅，“禅”亦写作“蝉”，世以字行；别号禄缠。河北永年人。幼年家贫。约十岁被卖至温县陈家沟陈德瑚家为僮。陈氏著名拳师陈长兴每晚至德瑚家前厅教授族中子弟，露禅殷勤侍候，窥习拳艺。长兴喜其敏，遂收为徒，尽传其术。约1850年，露禅返永年，寓居太和堂药号，以授拳为生。房东武禹襄兄弟三人亦折节求教。后经武汝清推荐，到北京传拳。曾任京师旗营武术教师。露禅擅长以柔克刚，避锐制坚，声名甚著。他为了扩大传习范围，适应保健需要，把陈长兴传给的陈式老架太极拳进行修删，逐渐删改原有的发劲、跳跃和难度较高的动作，编创成独具特色的杨式太极拳。此拳套经其子健侯和孙澄甫的不断修润，定型成目前广为流传的杨式太极拳套。

杨露蝉 见“杨福魁”条。

马梅虎 （1805—1924）回族。河南洛阳人。其父马兴精心意拳。马梅虎幼承庭训，得其精要。艺成后，继父志广传心意拳。曾在洛阳北窑清真寺办武学，在洛阳东关、塔湾、马坡设教授艺。马梅虎授徒注重武德，其武学中定有“师不正不投、徒不正不收”等五条拳规。马梅虎享年119岁，其传人曾立碑铭其生平。

陈享（1805—？） 广东新会京梅乡人。幼年随叔父陈远护习练佛家拳，后又从蔡福和李友山学武。由于陈享资质聪颖，气力过人，拳技进步很快。青年时被聘为京梅乡武术教头。后来他融会所习三家拳法（蔡家拳、李家拳、佛家拳），创编成守则静如死水、攻则似饿豹扑食、动作轻灵敏捷的“蔡李佛拳”。在陈享及其传人的努力下，蔡李佛拳由广东远传海外。

李飞羽 （约1808—1890）字洛能，世以字行；亦称能然、老农、老能。河北深县窦王庄人。李飞羽自幼嗜武，习练花拳。闻山西祁县小韩村戴氏精于心意拳，遂以种菜为名至祁县，辗转挽人说项，约于1845年拜戴文雄（小字二闾）为师学习心意拳（见《车君毅斋纪念碑文》）。李飞羽拜师时已37岁，经十年苦练，学乃大成。据《拳意述真》言，李飞羽之技已臻上乘，当时县境内有武进士某甲，体力逾人，且善拳术。此人素与李飞羽友善。一日，欢晤之间，某甲出其不意从身后抓住李飞羽，正欲上举，自身却已腾空斜上。约1856年，李飞羽被太谷县乡绅孟勃如聘为护院。此后，当地车永宏（字毅斋）、宋世荣，以及河北深县刘奇兰、郭云深等相继拜李为师求学拳技。李飞羽遂整理所学，参益心得，易名“形意拳”，广传徒众。随着形意拳在山西和河北的广泛传播，逐步形成了以心意拳为母，而又有别于心意拳的形意拳技术和理论体系。李飞羽逝时，年约80余岁。

李洛能 见“李飞羽”条。

宋迈伦 （1809—1893）名彦超，字迈伦，人称“宋老迈”。河北冀县赵家庄人。出身武术世家。九岁学武，练弓、刀、马、步、石等。二十岁中武秀才。旋外出访师学艺，遇乔龄（字鹤龄）传予三皇炮捶拳和大枪术。经数年揣摩苦练，多有心得。中年至京，曾入清廷“神机营”供职，旋灰志功名，游幕京畿，传徒授武。曾创办“北京会友镖局”，“南会友镖局”。武坛后学尊宋迈伦为北京三皇炮捶拳的开拓者。

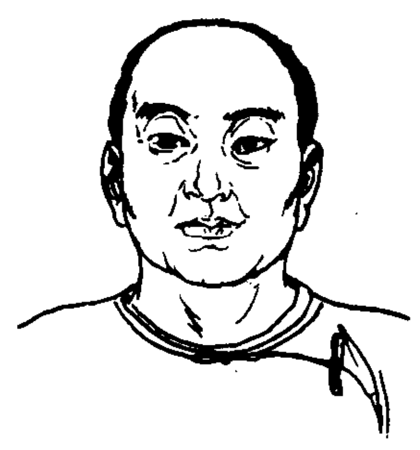
武禹襄 （1812—1880）名河清，河北永年人。家富有，祖辈皆善读嗜武。禹襄自幼习文好武。约1850年从杨露禅学得陈式老架太极拳。1852年，路经河南怀庆府赵堡镇，从陈青萍学陈式新架，得陈式拳理精妙。1852年，其兄澄清在舞阳盐店得王宗岳《太极拳谱》，武禹襄见而爱之，默识揣摩，更有发悟。据说，禹襄练拳时，每有心得立即以纸条记下，贴于堂房墙上。经反复实践，一再更正，最后以之发挥《太极拳谱》，写成言简意赅的《打手要言》、《四字不传密诀》、《十三势行工心解》和《身法十要》。他还在钻研太极拳陈式新、老架和杨式拳架的基础上，融会贯通，创编成姿势紧凑、动作舒缓、步活严格、注重虚实变换和内气潜转的“武式太极拳”。武禹襄以儒生自居，教读自娱，传徒极少。门徒中以甥李经纶（字亦畬）技艺最精。

董海川 （约1813—1882）祖籍山西洪洞，世居河北文安城南朱家务。董海川身材魁梧，臂长手大，膂力过人，擅长技击。他自幼嗜武，不治生产，性好田猎。少年时即以武勇称著乡里。弱冠后技益精湛。清咸丰年间（1851—1861）因事（一说避祸）南游，足迹至吴越、巴蜀和江皖。其间曾避乱山中，得道教修炼术启示，遂结合武术攻防招法创编成八卦掌。

清同治四年（1865年），董海川至京师，初充清宫宦官，旋因嫉恶如仇，时露英气，引起同人猜疑而改隶肃亲王府，任七品首领职。约于次年收徒传艺。其术以“绕圆走转”的运动特点和“以动制静”的技击特点，区别于以往流传的拳术，在武坛独树一帜。一些知名拳手相继来较，均为董败。据董海川碑铭载：“十数武士围攻，手到皆疲”。“更有剑戟专家，特与公赛，公赤手空拳，夺其械、踏其足，赛者皆靡”。

"尝游塞外，令数人各持利器，环而击之，先生四面迎拒，捷如旋风。观者群雄无不称为神勇。"董海川名声日隆，弟子日众。尹福、程廷华、史计栋等颇擅武技者数十人，亦先后带艺拜董海川门下。同治十三年(1874年)，董海川以老辞职，游居弟子家，专事授徒。"游其门者，常数十百人"，"请艺者自通显以至士贾与达官等几及千人"。董海川在教学中，以绕圆走圈为基本功，强调"百练走为先"，"百练不如一走"；以操练单式和基本掌法组合，传授"以动制静"、"避正打斜"、"以正驱斜"的技击原则；以见招打招的散手对搏练习，培养弟子临敌应变的能力。董海川还注重因材施教。在传授带艺弟子时，多采用"纯以口授，由弟子理解动作后，自己演示出动作"的方法；并且按照八卦掌技术要求，改编他们原来习练的拳技。这些方法不但使弟子们各有所得，各有所长，而且不断丰富了八卦掌技术体系，奠定了八卦掌理论基础。

董海川于清光绪八年（1882年）冬季逝世。原葬于北京东直门外牛房村旁，1981年迁葬于京西万安公墓，有碑铭数幢环墓前后。后世编有多种崇尚董海川武功的传奇故事，其中以话本小说《雍正剑侠图》(常杰淼撰）影响最广。该书中以童林（字海川）影射董海川，给董海川的生世和八卦掌的渊源染上了一层神奇色彩。



董海川

梁坤 （1813—1886）又名铁桥三。广东番禺人。少小习武，膂力过人，尤以桥马著称。一生打富济贫，扶弱锄强，收徒传艺，为南拳的传播发展做了一定贡献。为晚清广东十虎之一。

刘万义 （1820—1918）河南洛阳人。幼年从马兴习心意拳。马兴逝后，继从马兴之子马梅虎研习。刘万义生性爱静寡言，常暗自独攻拳技。艺成后，赴河南南阳传拳十余年。其女大翠、弟子马梦平皆能继其拳艺。

买壮图（1829—1892） 回族。河南鲁山县西关里虎桥人。自幼习武，从张聚学心意拳。年轻时曾中武秀才。因受师责，不再留意功名。潜心研究心意拳法，苦练十数年，艺臻化境，以擅长心意四把锤著称。与人交手时，善快步逼近，贴身发劲。买壮图以买卖皮货为业，往来于鲁山、周口间。其拳技亦传流这一带。

曹竹斋 （？—1810）清代著名拳家。以字行，佚其名，福建人。老年贫困，卖卦于扬州。拳术高明，当时江淮间勇健者，往往不能当其一拳，故有"曹一拳"之称。扬州恶少以重金求学拳，竹斋拒不接纳，人怪而问竹斋，竹斋说："这都是些无赖之辈，我不能助纣为虐。"竹斋认为，拳棒是先民舞蹈的遗存，后君子习之，首先是为了调血脉，养寿命，其次是可以御侮。有人一定凌暴于我，我可以自卫；如仗恃拳勇而欺侮人，必然会自取失败。无赖之徒，血会浮在上面，脚跟是虚的，可以借其奔赴之势使其应手而仆。人一身只有两拳，拳大不过数寸，既不足以卫五尺之躯，更不足以防四面之敌。主要在于涵养我的正气；使之周通我身，对方拳脚接近我身时，我拳也就到了他最接近我的部位。对方以虚嚣之气攻我静定之气，他的失败是必不可免的。因此，大凡精通拳术的人总有两个特征：一是精神贯注而腹背干滑如同腊肉；二是体质健捷而额颅丰润。这是因为血脉流畅，应乎自然，内充实而外和平，所以能够做到"犯而不校"。竹斋关于拳术的理论，受到清代著名书法家包世臣（字慎伯。安徽泾县人。1775—1855）的推崇，认为竹斋拳理与书理相通，足资书家借鉴。竹斋于嘉庆十五年(1810)死于扬州，死时年已八十多。

黄林彪 （1831—1907）字伟村。河北省盐山县黄龙潭人。清末同治、光绪之际，与李云标、肖和成并称"燕南三侠"。黄林彪初习桃园门拳艺，兼善陆合大枪及刀、剑等艺。他体魄雄健、才思锐捷，在沧县、盐山、南皮、庆云一带武名赫然。后李云标、肖和成设计将其折服，乃捐弃旧业，从李云标习劈挂等艺，并接受李云标之通备学说，成为通备门承前启后之健将。同治五年(1866年)代李云标为北京绿营总教习之职。同治七年李云标殁于捻军之役后，肖和成心灰意冷，不复以武艺为能事，李云标残存弟子乃公举黄林彪为宗师，但黄林彪有鉴于时局日艰，地方多事，亦慎于授徒。光绪二十五年(1899年）六月，在盐山县昭忠祠为纪念李云标等而举行的"挂棍"活动中，因于保麟、安廷相等人之荐，黄林彪破例收年仅十二岁的马凤图为徒，此后数年中，专心为马凤图传艺，直至光绪三十三年（1907年）病逝。

黄林彪为秀才出身，后来澹泊于功名，唯以拳医二道寄志娱情，然对经史百家之学无所不窥，气度如饱学宿儒。平生最服膺颜、李学派，常以颜、李之说

讲解“通备”要义，善能深入浅出，引人入胜。长子双亭、次子僧亭，并能克绍家学，双亭精于枪法，当时被推为高手。弟子有张玉山、李锦富等，张玉山有“铁胳膊”之号。晚年弟子马凤图，最能发扬黄氏之学。参见“马凤图”条。

李经纶 （1832—1892）字亦畬。河北永年人。22岁随母舅武禹襄学太极拳。著有《五字诀》、《撒放密诀》、《走架行动要言》、《太极拳小序》等。

车永宏 （1833—1914）字毅斋，世以字行。山西太谷桃园堡人。幼贫失学，曾充富户车夫。1848年起，从武鸿圃、王昌东习少林拳。1856年拜李飞羽为师学习形意拳。车永宏得传后，勤研苦练，功夫精深，动作迅快莫测。被当地富室武寿筬聘为护院后，仍与其徒李复贞昼夜练习交手术，垂30年而无稍间。华北数省有闻名来较者，均命李复贞先较，皆为所败。师徒二人名盛一时。1913年游天津，旅津日侨“知毅斋名，较剑术。日人奋然怡(进)，毅斋慢然应，倭败色沮，願(愿)师之，毅斋婉谢焉”(《车君毅斋纪念碑文》)。车永宏以其一生为本地富室护院，无暇游于名都大邑以展其学为憾，“郁郁以死”。



车永宏

车毅斋 见“车永宏”条。

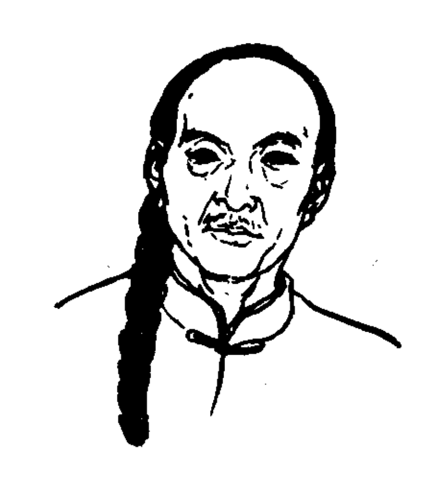
史计栋 （1835—1908）字振邦。人称“史六”，以排行第六故。河北冀县人。幼习弹腿、连腿。在北京开设木厂经营木材为业。经同乡好友尹福介绍，拜董海川为师深造。史计栋秉性聪悟，甚得董海川器重。董在授其八卦掌基本技法的基础上，还因材施教地将史原习腿技按八卦掌拳理进行改编，使史步捷径入堂奥，不数年即以精八卦掌名于世。史计栋曾随守备王德录缉捕劫犯，以功获奖六品顶戴。史计栋为人慷慨侠义，尊师敬老。董海川离肃王府后，居住其家，侍奉甚勤，其妻拜为董氏义女。

王占春 （1837—1920）河北良乡黄新庄人。初学少林拳，后从同邑陈庆学通臂拳，得其真谛（见听驼《国术史之研究》，吴图南《国术概论》）。王占春未曾设教授徒，仅传好友张策一人。另据张华《通臂拳浅释》云，王占春幼好技击，初拜北京白云观某道长为师学通臂拳。不久，道长将占春带至西山某寺，托其师弟哑老道代为督教，彼则远游他方。王占春随师叔习练十八年，艺大进，悟通臂之妙。然而，正如此书作者所说：“此二道长未可考实，亦无法稽考。”时至今日，此说仍无考据明其真伪。

王枝国 约生于清道光二十年左右(1840年)，卒年不详，约当民国初年。河北省蠡县人。家资雄厚，曾创立永顺镖局于蠡县段屯，行镖于南、北二京之间。他擅长翻子、戳脚，功力深，武德高，远近慕仰，兼以精通骨伤科，求治者络绎不绝。死后，弟子张敬天等及邻村乡亲为之树善德碑一座，颂扬其一生功德。王枝国传人甚多，其子王占鳌、王占雄并能承继家学。王占鳌兄弟的子孙辈大都传习翻子、戳脚，至今保持着这两个拳种的传统风貌。

梁学香 清代咸同间山东海洋县人。幼时充佣李炳霄家。李喜其聪敏，收之为徒，授予螳螂拳。据说署名“德顺堂”的《拳棍枪谱》，成书于1853年的螳螂拳《拳谱》为其所著。书中整理了“掤补”、“乱截”、“分身八肘”等三个早期螳螂拳套路。其子梁井川、徒姜化龙、郝连王继其学。

樊志涌 （1840—1922）绰号“樊疯子”。人称“樊十”，以排行第十故。满族。世居北京。自幼习练少林、弹腿等拳技，后带艺投师，从董海川习练八卦掌，功力浑厚。樊志涌嫉恶如仇，不与显贵往来。其传人甚少，女凤兰承其技。



樊志涌

陈善 人称“赛胜英”。清道咸时河北沧州孙家庄人。学武于秘宗门宗师孙通。陈善为人忠厚诚笃，聪明多智。孙通甚爱，尽授所擅技艺。陈善得传后，从不以武炫耀。隐居乡间，授徒自给。据说陈善功夫很硬，不论以手推 脚踢皆可摧坍照壁；并且不畏人击，

击者则手痛腕肿。陈善授徒颇众。其子广智承其业，以擅长卸骨推拿术称著。

尹福(1841—1909) 字德安，号寿鹏，绰号"瘦尹"。河北冀县漳淮村人。早年至京师学做剪刀，旋以卖烧饼油条为业。尹福自幼嗜武，初习罗汉拳，擅长纵跃术。时值董海川技惊武坛，遂拜董海川为师学习八卦掌。董海川还将尹福原习拳技按八卦掌运动特点进行改编，收入八卦掌技术体系。尹福亦随之形成了自己的技术风格。他练的掌法以"牛舌掌"为基本掌型，动作刚猛，多穿点，尚直劲。艺成后，设教于北京朝阳门外，形成了八卦掌东城支。今亦有人称此支为"尹式八卦掌"。尹福曾继董海川之后，被聘入肃亲王府邸任教。后任民政部稽查。其子玉章继传父学，著有《八卦掌简编》。



尹 福

赵三多 (1841—1902)又名赵洛珠，字祝盛，人称赵老祝。河北威县沙柳寨人。义和团首领。世代务农。青年时曾以贩碗为业。早年学梅花拳，为拳教师。1895年在河北、山东两省交界地区各村镇广设拳场，收徒达2000余人。十九世纪九十年代初，山东冠县梨园屯发生反对教会势力勾结政府，强拆玉皇庙改建教皇事件，他被邀率众声援。1896年4月，率众至梨园屯，比武"亮拳"三日，周围拳众闻讯赶来，清军不敢动手拆庙。1898年10月，发动起义。后作战失利。1901年参加景廷宾起义军。1902年7月，因叛徒出卖，于南宫县狱中绝食而死。

冯婉贞 (1841——?)清末山东人。久居北京谢庄。幼习武艺，擅刀剑，有胆识，勇于搏刺。咸丰十年(1860年)，英法联军攻陷北京，冯率乡里少年奋起抗击，毙敌近百人，家乡由是得保。其作战善用短击巷战，多使刀。强调以胆为先，以勇取胜。

徐学功 (1842—1911)新疆乌鲁木齐南山人。一说为奇台人。祖籍甘肃，祖上为清廷武官。幼好武艺，擅技击，胆略过人，亦善诗文。及长，时值阿古柏人侵乱，徐于南山聚众御外。《戡定新疆记》卷一："两路唯徐学功民勇屯迪化之南山。学功者少喜技击，勇略冠一时，结健儿卫乡里。"《新疆图志》："学功据南山结碉寨，集精壮拒贼，汉民在依者日众。学功少年而勇，屡挫贼峰。"徐英勇善战，"常以马队拦截安夷"，并在回民引导下，挥师乌市，擒杀伪阿齐木马仲。志之卷六载："学功方欲有言，贼已逼，乃以佩刀断缰，纵马及桥，贼枪弹如雨注，学功侧身伏马肋旁，乘烟尘而驰。与忠肩相摩以马箠击其首，忠隧生缚之。贼大乱。"1872年沙俄军假以"商队"东侵，徐出奇兵伏之，杀伤五十余人。

何玉山 (1842—1927)名世昌。河南南阳人。身材短小而清癯。自15岁从师学武后，一日三练，从不间断。所习技法以"汤平七式"为内功，以查花炮拳为行法，对点穴术亦颇有研究。清末曾以军功授守备实缺。1919年，应聘至扬州为两淮盐运使署武术教师，并义务到当地贫儿院传授武术。旋被聘至上海中华武术会任教。1923年参加在上海举行的全国武术运动大会，以年高艺精，被誉为"十八武术家"之一。何玉山一生刻苦自励，俭朴度日，与马永贞友善。参见"十八武术家"条。



何玉山

王正谊 (1844—1900)字子斌。回族。河北沧县人。美称"大刀王五"。依师兄弟排行为五，故人称"王五"。后久居京城，亦称"京师大侠"。王五自幼家境贫寒，十二岁在烧饼铺作学徒。初求艺于肖和成，后拜李凤岗为师。艺成后，活动于天津、北京一带。据赵炳麟《柏岩文存》卷四载："王侠客子斌者，燕人也。俗称为小王五。少有膂力，长工剑术。燕邯侠子奉为领袖，开源顺镖局以护旅客。……乙未，开学堂街京都香厂，名曰：文武义学，聘名儒教经史，王教武艺。戊戌参政，谭嗣同就之学剑。及维新政败，谣传宫闱疑忌圣躬濒危，侠客欲负上逃海滨，一日入瀛台者三，闻省两宫无恙，乃已。"胡里敬《驴背集》载："王五字子斌。慷慨负气，好任侠……养死士数十人，往来山东、河南、西道，盗贼慑其名，皆相不敢

犯。……黄恩永下狱，倾资极力营救，得无死”。浏阳谭嗣同十二岁时，经胡致廷介绍从王五学单刀(陶菊隐《新语林》)。戊戌变法中，王五倾力扶助谭嗣同，曾建议谭恳辟满蒙，以助京城。变法失败后，谭入狱，王五欲劫狱救谭，谭不从。谭在狱中数日内，两度致函王五，并在狱中题壁：“……我自横刀向天笑，去留肝胆两昆仑”。据梁啟超注：两昆仑，一是指南海先生(康有为)；另一是指王五爷。《柏岩文存》又载：“谭嗣同之绞刑也，人无敢问者，侠客伏户大哭，涤其血殓之，道路目者皆曰:此参政剑师王五公也。”王五收谭尸，扶棺送浏阳安葬，葬毕，复返京继谭之志，并为谭复仇，欲刺载漪，未遂。1900年，王五亲率义和团包打西什库洋人教堂，配合义和团攻打东交民巷，被洋枪击败。九月初三清政府御林军在镖局内捕捉了王五等七人，其中有王五得意门生二喜、山子和四名义和团首领。清政府将王五等人交德军司令部，杀害于前门东河沿。王五就义时，大义凛然，高呼“大丈夫生不能报效国家以死殉国”。

纪德 (1845—1922)字子修，姓吴扎拉氏，满洲正白旗人。幼从回民王某学弹腿、花拳，1865年入清廷护军营卫士，1867年升任护军校。时值杨露禅、刘士俊设教京师，遂从刘学岳氏散手，从杨学太极十三势。习之既久，豁然会通，功力纯厚，“跳跃如虎”，“以臂挡车轮(米车)，轮过而臂不伤”，“推手发劲,坚实缜密”，继为神机营技艺队教习。1891年授“侍卫”职，赴中俄边界驻防5年。进入民国后，曾先后被聘为北京体育研究社、高等师范学校、医学专门学校、京师第一中学校、北京体育学校等校武术教师、教授。

刘奇兰 清末河北深县人。幼喜拳术，拜李飞羽为师学习形意拳。造诣甚深。常有闻名来访，数言后即拜服为弟子者。刘奇兰无门户之见，破守秘之风，联络各派，集思广益，精通多种拳、械。刘奇兰通文事，曾为深州卫门幕宾。后归隐故乡，教授门徒。由于他性情宽厚，不轻易伤人，热心传武，循循善诱。因此，他的高足弟子甚多。如李存义(1847—1921)、张兆东(1859—1940)等均出其门下。奇兰寝馈斯道，垂四十年，至70余岁而殁。其子文华(字殿臣、殿琛)继承父艺，亦精形意拳。清宣统三年受聘至北洋政法学校教授武术，民国初年任清华学校武术教员、兼任天津武士会、北京尚武学社总教习。著有《形意拳术抉微》阐扬刘奇兰所传拳技。

郭峪生 清末河北深县马庄人。字云深。世以字行。他身材矮小，体格强壮，性情刚毅。幼年好习拳术，习之数年无所得。清同治初拜于李飞羽门下，求学形意拳术。经十二年刻苦研习，得其精要，尤善崩拳。清光绪三年(1878年)设教于西陵。旋被聘为六陵总管谭崇杰府中武术教师。继被聘为清宗室戴纯、戴廉等之教师。后为正定府知府钱锡采之幕宾，兼授知府公子钱砚堂武艺。时有土豪窦宪钧者，为害乡里，郭峪生仗义剪除。官府素知窦恶，仅以误杀罪囚禁郭峪生三年。出狱后游访南北同道，阅历颇多。尝戏试其技，令五名壮汉各持木棍顶其腹，郭一鼓腹，五壮汉皆腾身跌出丈余。《拳意述真》言郭峪生拳技云：“先生所练之道理，腹极实而心极虚。形式神气沉重如泰山，而身体动作轻灵如飞鸟。”郭峪生晚年隐居乡里，七十余龄而终。

郭云深 见“郭峪生”条。

李存义(1847—1921) 原名存毅，字肃堂；后改名存义，字忠元。河北深县南小营村人。少时家贫失学，以帮人赶车为生，暇即习长、短拳技。及长遍游山东、河北、山西各地，访寻名师。中年遇形意拳名家刘奇兰，遂师事之。旋至北京与程廷华等八卦掌名手为友，又兼习八卦掌。曾充两江总督督标把总，因淡于仕进而辞职至保定开设万通镖局，保护商贾，兼授徒众。1900年亲率弟子参加天津地区义和团，抗击八国联军。李存义手持单刀，身先士卒，勇猛杀敌，时人誉称为“单刀李”。晚年弃镖行，专志授徒。1911年与叶云表、马凤图、张占魁等人创办中华武士会，任副会长、教务主任。1918年9月与张占魁一道率门人李剑秋、韩慕侠等数十人至北京参加“万国赛武大会”，挫败俄国大力士康泰尔。后被聘至上海精武体育会任教，还在上海南洋公学(交通大学前身)任过武术教师。著有《拳术教范》、《形意真铨》和《南北拳术精华》。



李存义

程廷华(1848—1900) 字应芳，绰号“眼镜程”。河北深县程村人。少年时至京师学做眼镜，成年后即以开眼镜铺为业。程廷华自幼习武，弱冠时已以善摔跤术称著。28岁时拜董海川为师学习八卦掌术。经十数年苦练深研，融会贯通，形成了独特的技术体系和

风格。他练的掌法以“龙爪掌”为基本掌型，动作圆活、多摔法、尚横劲。艺成后，设教于北京朝阳门外，形成了八卦掌南城支。今亦有人称此支为“程式八卦掌”。1894年，程廷华与刘德宽、李存义、刘炜祥等结为把兄弟，通过交流拳艺，互授弟子，致力于合八卦掌、形意拳、太极拳三门为一家。他们还倡导摒除门户之见，与其他一些拳种传人进行了交流。为促进武坛团结，不断完善八卦掌技术和理论体系作出了贡献。1900年，八国联军侵入北京，程廷华暗藏尖刃，单身袭击德国巡逻队，力毙数人后，死于乱枪之下。

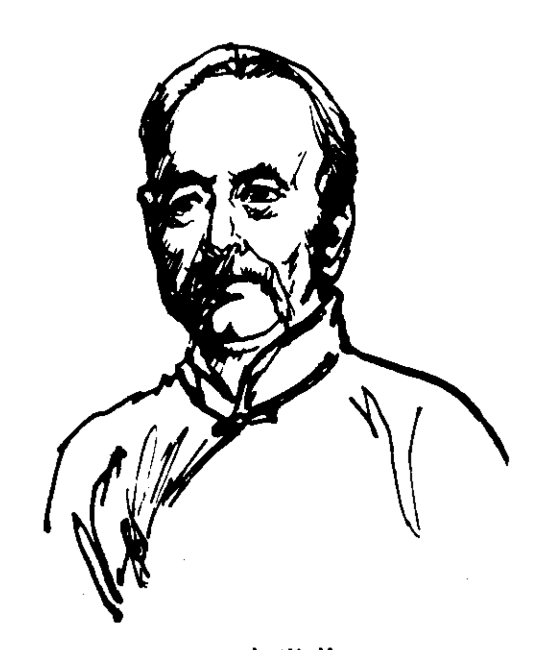
马维祺 清末北京人。以经营维纪德煤店为业，人称“煤马”。马维祺身材短小粗壮，生性鲁莽。自幼嗜习技击术，后拜董海川为师学习八卦掌，苦练三年得其精要，尤擅“返背捶”。艺成后，常与人较技，以手重招奇，名噪一时。肃亲王闻其名，召其试技。让他在客厅中演练长一丈二尺、重46斤的铁枪。马维祺飞舞铁枪穿绕于灯彩之间，展示了八卦枪法长器短用之妙。肃亲王大悦，欲委以游击职。但于言谈间见其傲慢疏礼，遂以银重赏使去。旋因练习纵跃术时碰伤肾囊，医治无效而亡。时年仅29岁。

刘德宽（？—1911） 字敬远。河北沧州人。自幼习武，博而能精。初从金枪徐六学六合大枪，即显露英才，被誉为“大枪刘”。至中年时，单身出游访友。曾于湖北宜昌遇上官氏，学得方天画戟六路。还曾从绿林好汉学得暗器“月牙镖”和“十八魁手法”。清同治末期，应内蒙贵族曼亲王之聘至京。时值董海川、刘士俊、杨露禅等设教京师。他立志集各家之长，遂从董学八卦掌、从刘学岳氏散手、从杨学太极拳。1894年，他与程廷华、李存义等结盟，倡议联八卦、形意、太极为友门，摒弃门户陋规，交流拳技，互授弟子。刘德宽好学而不拘泥旧法，所习各技多有创见。曾以戟法增益枪法；在岳氏散手的基础上创编成八路“岳氏连拳”套路；在八卦掌散手掌的基础上创编成一种“六十四手”练法。为武术运动的发展作出了一定贡献。

金佳福（1848—？） 江苏南京人。传为甘凤池武艺之四代传人。精少林武艺与花拳，尤擅闯少林、文少林、武少林，提钅少林、拗步少林、神化少林。1928年任江苏省国术馆教习。传人甚多。

郝和（1849—1920） 字为贞。河北永年人。郝和身体魁伟，容貌温和，从邻居李亦畬（1832—1892）学武式太极拳，追随颇勤，直至李逝。经数十年勤学苦练，得太极拳窍要。动止合顺，转换自然。推手时能以手引壮士不能自立，发人于寻丈之外。民国初年至北京，因患痢疾，卧床不起。孙禄堂为他延医治疗，朝夕服侍，月余方愈。郝和感其诚，遂授以武式太极拳。孙禄堂著《拳意述真》中为其立有小传，并收录郝氏所述太极拳的三层意思等。

宋世荣（1849—1927） 字约斋，号镜泉。宛平（今属北京市）人。身材瘦长，性情古怪，爱好广博，喜昆曲、围棋，尤嗜拳艺。初习花拳。17岁时随父宋永祥迁居山西太谷，以修钟表为业。次年拜李飞羽为师学习形意拳。宋得传后，昼夜苦练，十数年不稍间断。乃至拳法灵活，有虚实莫测之妙。所学五行拳和十二形，无不各尽其奥，尤善燕、蛇等形。他练蛇形时，回身如蛇盘一圈，开步似蛇拨草蜿蜒而行。练燕形“燕子抄水”时，能身子擦地而抄，一掠即出丈余之遥。尝与同窗和晚辈交流。晚年融合八卦掌和太极拳精要，创成“运义沿球如太极，又与游身八卦相同”的“盘根”练习法。著有《内功经》（稿本）传世。



宋世荣

陈鑫（1849—1929） 字品三。河南温县陈家沟16世孙。幼受父（仲甡）命习文，得岁贡生。同时，亦随父练武，且每习一式，必究明理法，寻其精微，乃至文武皆通。晚年发愤著书，阐发陈式太极拳理法和祖辈传拳经验。自1908年至1919年间，服膺拳经，综合群谱，根极于易，撰成《陈氏太极拳图说》四卷。此书逐势详述太极拳的着法、运劲和周身规矩，以易理说拳理，引证经络学说，贯穿于缠丝劲的核心作用，而以内劲为统驭。这是陈鑫一生心血的结晶，也是陈家太极拳的一次全面总结，成为后世研究太极拳的典籍之一。陈鑫还著有《陈氏家乘》五卷，《太极拳引蒙入路》一卷，《安愚轩诗文集》若干卷传世。另有以太极拳理修订的形意拳谱《三三拳谱》，下落不明。

奉天三老 指民国年间在沈阳的胡奉三、郝鸣九、杨俊峰三位武林长老。胡奉三精于戳脚的文趟子及

枪术，郝鸣九、杨俊峰精于翻子拳、戳脚的武趟子以及短兵，他们是当年东北地区戳脚和翻子拳的代表人物。由于德高望重，武艺高超，在传播和发扬武术方面做出卓越贡献，深受关内外武林人士敬慕，尊为"三老"。关里著名武术家八极门李书文、劈挂门李宝荣、形意门李光普、通备门马凤图、螳螂门程东阁……等，相继来到沈阳，与之结成金兰之谊。"三老"所传习的戳脚、翻子拳法，经过后继者于伯谦等人的推进发扬，已形成今天这两种拳法的东北风格。

胡奉三 (1852—1942)原籍河北省人，本名胡凤山，易名胡奉三。其父兄经商，家资雄厚，胡氏独爱武术。青年时专长形意拳法，复又慕名投拜河北饶阳县戳脚名家段老绪为师，钻研戳脚腿法及枪术。艺成后闯荡黄河南北，武名大振。及至壮年行镖东北，在沈阳创办大川久货栈。民国初年，受东北军二十八师和二十七师所聘，任高级武术教官，后被选入张作霖帅府专任府内武术教师，教授张学曾、鲍玉才等兄弟。初入府时，府内原有教师不服，与胡比试，胡将对方来腿用脚勾起，顺手脱了鞋子，以赤脚踹对方裆下致倒，人皆叹服其用腿之巧。胡奉三是"奉天三老"之一。他对于武术的贡献，主要是同郝鸣九、杨俊峰在一起，在开拓东北戳脚武术上独有创新，是戳脚门中教授文趟子及左把戳脚枪的鼻祖。"胡家拳"、"神枪胡老奉"之名誉满关东。他还培育出戳脚文趟子名家多人，如巩天民、于伯谦、胡星五、胡静环等。参见"奉天三老"条。

唐殿卿 (1852—1925)河南商丘人。出生武术世家。幼秉庭训，精于石头拳。约1877年到北京，在天桥卖艺为生。数年后南下徐州、南京、镇江、扬州一带设场授拳。1900年受李鸿章后裔聘至安徽庐州为家庭教师，次又受聘入刘方绪、余金奎家。1921年，受聘至肥西"三河武馆"任教。唐殿卿传授的拳路有：上下石头拳、曦阳掌、六家式、四路查，以及三义刀、双刀、双钩、软鞭等器械套路和对打。

蔡玉明 (1853—1910；一说1849—1902) 名诒诃，字玉明。福建晋江人。幼嗜武术。广聘名师传授，学得本地流行的白鹤拳、猴拳、罗汉拳、达尊拳和太祖拳。又从山东大侠和阳师（一说河南艺人鹤阳师）研习武技。18岁左右，拳艺已颇出色。20岁时，和阳（或鹤阳）师逝，玉明送其灵柩归乡。继而壮游南北，寻师访友，博览各家精华。返回晋江后，总结平生所学，集各家之长，融会贯通，于光绪间(1875—1908)创编成具有白鹤手、齐天指、达尊身、罗汉步、太祖足等五种拳技特点及和阳（或鹤阳）师所授拳法的"五祖鹤阳拳"。蔡玉明还擅长医术，主张会武亦会医。

吴英 (1853—1912)字子竹。回族。祖籍河北沧州，生于内蒙古托克托城。个不高，背微驼。初从山东孙老学太祖拳和大杆子，从陈某学弹腿和查拳，嗣闻董海川至丰镇二道河理事，遂慕名往拜，学习八卦掌法。经数年苦练，以八卦掌称名托城。吴英为人正直豪爽。约1907年间加入同盟会。吴英授徒，着重武德。要求弟子遵守"保国安民、抑强扶弱、救世济人、锄恶除奸、保助孤寡、仗义疏财、见义勇为、兴旺门第、舍身救难、传授贤徒"等"十愿"规矩。据《绥远通志稿》云："吴英……嗣受八卦，转授于乡人。白福、苏二庆，皆为入室弟子云"。

郝鸣九 (1853—1940) 字鹤翔。辽宁沈阳人。年少酷爱武术，师承直隶省绪口驿的翻子拳和戳脚拳家徐兆熊。徐兆熊于光绪初年闯关东时，在沈阳长安寺庙内设拳场授艺，郝鸣九是徐的顶门弟子，系统继承了徐所传翻子拳法和戳脚（武趟子）武功。还从"神枪"耿应龙习枪法。艺成后从沈阳到北京，从北京到沧州，以武会友，广泛涉猎各派拳械技法，博采宏取，善能兼容并蓄。与螳螂拳家程东阁，劈挂、八极拳家马凤图、马英图，青萍剑家米连科等均有换艺关系，並彼此引为知己。光绪年间，郝鸣九曾应奉天府尹之邀，出任府内教师，教授武艺。民国时期，在东北大学及其附属高中、三义中学担任武术教师。他是东北地区翻子、戳脚武术的开拓者。是近代东北武术史上首屈一指的人物。他培育出一批武术人材，弟子夏鹤一、于伯谦、于仲伦、姜涛、安士发等，均有升堂入室之誉。郝鸣九不仅武功超绝，而且彬彬然有儒将之风，在武林内外德高望重，被尊为"奉天三老"之首。

马贵 (1853～1940)字世卿。以其家营木料厂，人称"木马"，或以其喜画蟹，又称"螃蟹马"。河北涞水人。祖居北京。马贵自幼好武，有膂力，能舞140斤石锁。18岁时拜尹福为师，学习八卦掌。曾得董海川指授。艺成后，以擅技击名。来较者均为其败。曾先后任澜公府、肃王府、民初总统府护卫。1919年入宪兵学校任教。1928年受聘为河北国术馆顾问。马贵身材粗矮，性放荡，好酒，喜画蟹。有求画者，非酒醉不应。

刘凤春 (1853—1922)人称"涿州刘"，"翠花刘"。河北涿县罗家营人。农家出生，自幼随父耕作。9岁开始习武。初从当地承俊庆习练迷踪拳、罗汉十八手等。1872年至北京打磨厂吉祥翠花坊学徒，后以制作翠花（妇女用装饰品）为业。邻里程廷华精八卦掌，遂求学于程。翌年，经程介绍拜董海川为师深造。董逝后，刘凤春仍苦练不辍，几达吃了就练，累了就睡的程度。刘凤春所习招法不多，但功力浑厚，擅长技击。后被聘入北京体育学校任教，传授八卦掌。

李振清 (约1855—1900)河北霸县大魏家营人。从本县姚楷学得弹腿门拳技后，遂不治生产，以教拳

为生，村人称之为“李把式匠”。李振清曾往来设教于独流村、宛口、东江村一带。1900年，参加义和团被外国入侵者枪杀于大魏家营村头。康戈武《八卦掌源流之研究》对李振清生平有详考。

徐明德 （1857—1937）字峻卿。从河间罗从善学绵掌，后到“马兰峪”一带传授绵掌三十余年。1919年到北京燕京大学、汇文中学任教，传人较多。

杨俊峰 （1857—1937）民国年间“奉天三老”之一。擅长戳脚、翻子拳。后于河北“神刀”周六爷后人钻研滑展拳门，造诣很深。并擅长白猿棒、十八拦刀、昆吾剑等，技艺精湛。九·一八后移居吉林授徒传武，病逝吉林。其武艺后继者为其子杨景春等。参见“奉天三老”条。

宋唯一 （1858—1926）名德厚，号飞丹九子儿，辽宁北镇县人。满族。十五岁拜河北省曲阳张野鹤为师学武。中年在清军中任教。1922年结识李景林，并传授李武当剑法。同年宋唯一编著的《武当剑术》付梓。李景林任直隶军务督办时，宋亦随去天津。1925年李景林下野，宋返回北镇，1926年病故。

张占魁 （1859—1940）字兆东。河北河间后鸿雁村人。初学秘踪拳，旋拜刘奇兰为师学形意拳。后至天津，与八卦掌传人程廷华结为金兰，又拜董海川为师学八卦掌。张占魁身材魁梧，性急胆大。初至天津时，毅然与欺压良善、扰乱社会者为敌。几经艰险，制服邪恶，时人誉为“赛天霸”。继入营务处任职，拿贼捕盗，成绩卓著。1911年参与创办天津中华武士会，并任教其中。1918年9月与李存义一道率门人韩慕侠、李剑秋等数十人至北京参加在中央公园举行的“万国赛武大会”，挫败俄国大力士康泰尔。年逾古稀后，还参加所在省市和全国性的武术大会，担任筹备和评判工作，并表演八卦掌。张占魁传人甚众，门人姜容樵将其所传技艺著刊传世。



张占魁

张策 （1859—1935）字秀林，河北香河人。自幼嗜武，初从族叔张大相学少林拳，又习杨式太极拳二十余年，后从良乡人陈庆学通臂拳（一说得陈庆之门人王占春转传）。张得传后，终日揣摩，苦练九年而成。此后，寓居北京，设馆授徒。张策曾以擅长通臂拳名盛一时，但他平生以刀法为最精。四方有名之士，有与较者，刀必落地。1935年卒于北京，享年七十余岁。

耿继善 （1860—1928） 字成性。河北深县人。幼习花拳。及长拜刘奇兰为师学形意拳。后至北京，与尹福、程廷华、刘德宽过从密切，又入八卦掌门，研习八卦掌。并在北京创设“四民武术社”传授武术，后应聘于河北赵县中学，任武术教师。1928年逝于武昌其子霞光处。



耿继善

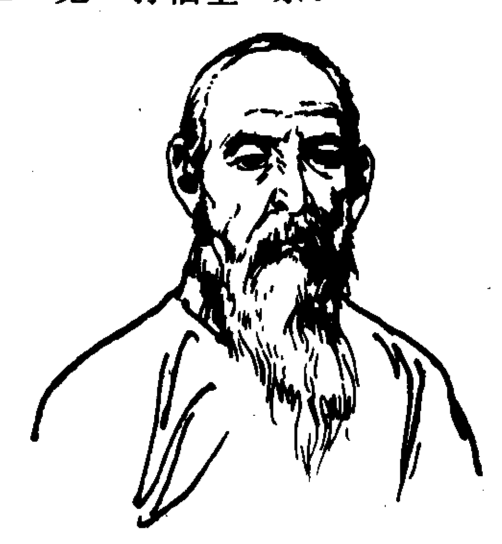
宝鼎 （1860—1947）字显廷。回族。陕西长安人。自幼文才出众，因慕义侠而好武。曾以优异的射箭成绩，成为武庠生。及长出游各地，访寻名师，先后从十余人学武术。最后拜安大庆为师专攻心意六合拳，用功甚勤。义和团运动后，清廷禁止民间习拳，宝鼎仍秘密坚持操练，从未间断，乃至技艺精纯。艺成后，投军从戎，曾任队长。1912年驻四川北部，曾在当地传授心意拳(十大形)。1921年在陕西长安开办“积健武术社”，传授拳术。著有《内功十三段图说》、《形意拳谱》。

铁彦彪 （1861—1953）回族，西安市人。曾拜赵彦彪学习地方大小红拳、粉红拳及查拳等。善使大铁刀、石锁，兼习“十三太宝”保健气功、全身排打功及“大刀劈天门”、“铁锤贯双鬓”、“眼眶砸核桃”、“脚心钉铁钉”等硬气功。1923年在西安市回民坊清真寺发起成立“精一健身会”，为第一任会长。1934年秋代表回民参加国民党陕西省政府举办的武术比赛，获银盾奖。主要传人有铁成宝、铁成一、穆志杰等。

孙福全 （1861—1932） 字禄堂，世以字行。号涵斋。河北完县人。孙禄堂资质聪颖，性情温和。幼从李魁元(亦作李奎垣)读书，兼习形意拳。苦练数载，尽得其术。继从李魁元之师郭云深学，并随郭游访，增广见闻。至北京闻程廷华精八卦掌，遂朝从程，暮从郭研习两家拳法。经多年揣摩，功夫深厚，享名于京。时人因其相貌清癯，身材巧小，动作轻灵，誉称为“活猴孙禄堂”。50余岁又从郝为贞学武式太极拳。晚年融会太极拳、形意拳和八卦掌技法，创编成进退相随、圆活敏捷的孙式太极拳。他传习的形意拳，也吸

收了八卦掌和太极拳的某些精微。清末应徐世昌招，至奉天省为内巡捕。1918年入总统府充校尉副官，寻更承宣官授陆军少校衔。1928年被南京中央国术馆聘为武当门门长，嗣改就江苏省国术馆教务长。孙禄堂好研读周易、丹经，并借以阐发拳理。著有《拳意述真》、《形意拳学》、《八卦拳学》、《八卦剑学》、《太极拳学》。

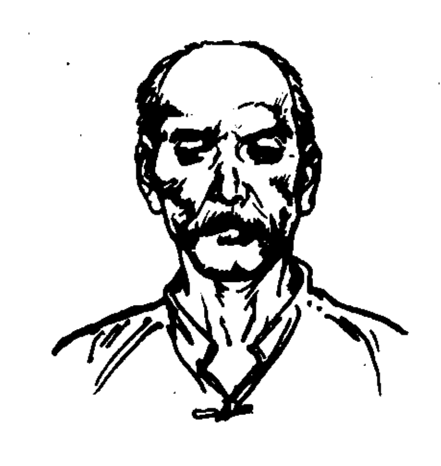
孙禄堂 见“孙福全”条。



孙禄堂

刘宝珍 (1861—1922) 其名亦写为“宝贞”。因擅使单刀，人称“飞刀刘”。河北固安东红寺村人。幼从同邑和顺营张、马二位拳师习练戳脚。后拜董海川为师，并将董海川请到该村设教，学得八卦掌。此后，刘宝珍遂在红寺、柳泉、苑口、北辛街、永清等地设场教授八卦掌。后被县衙招为马快，缉捕盗贼成绩颇多。1942年修《固安县志·国术》载有其传。

张长祯 (1862—1945)字寿亭，外号“醉鬼张三”。河北束鹿县人。后迁北京。幼随李姓拳师习穿掌通力功、三皇吞气功及拳械散手。弱冠后曾从多师，得艺进步鸳鸯连环腿、旋转八方倒身套肘、轻功、八卦刀、提炉枪、竹节鞭等。据传，他曾掌劈德军少尉；单刀独战群匪；吓死荣府老爷。一生行侠仗义，济贫扶弱，不阿权贵，因有“隐侠”之誉。



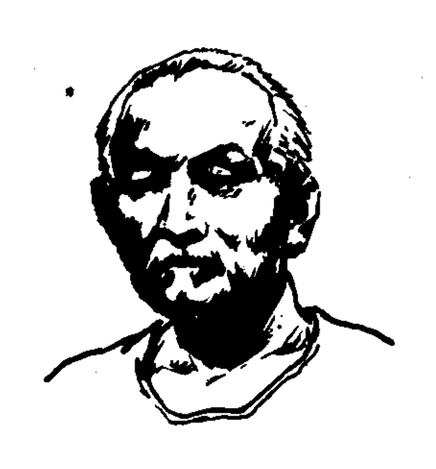
张长祯

杨兆熊 (1862—1929)字梦祥。晚自号少侯，后人呼为“大先生”。七岁练太极拳。性刚强，喜发人，精推手，拳架小而刚。因好出手，学者不能受，故学者甚少。对借劲、截劲、冷劲，凌空劲确有深功，但知者稀。

曾增启 (1862—1951)字省三。原名毓慧。世以字行。满族，正蓝旗。清季文举。幼时体弱多病，遂于攻读之暇从尹福习八卦掌，兼得董海川指授。数年后，病愈体健，且悟解拳理。晚年执教私塾，暇时以八卦掌传人。其间与郭古民过从密切，并将所著《八卦转掌汇览》(复抄本) 赠郭。该稿中之“三十六歌四十八法”传世后，颇得八卦掌传人重视，流传日广。

廖四公 (1862—1942)福建人。笔名七十二峰樵。文善书画，武精八卦。据传能掌劈碗粗之槐树。九岁随艺人林玉贞习南派拳械。十三岁拜静海和尚为师，专习八卦掌。1876年秋于福州设摊作画，适遇一英国人恃武强抢，因使掌。几近毙其命。后奔湖南醴陵定居。1911年9月1日，辛亥革命军攻打长沙，廖暗中配合，落旗断电，使攻城得便。

梁振蒲 (1863—1932)绰号“估衣梁”。河北冀县后冢村人。自幼好武，初从同村秦凤仪学弹腿和镖掌。1876年至北京学估衣业。正值董海川崛起于武坛，遂拜董为师学习八卦掌。朝暮勤奋，得八卦掌真髓。与人交手，善趋其后，以正击斜，借力发劲。曾击败冀县四霸天，鞭毙恶棍赵六。晚年任教于河北省立十四中学和束鹿女子师范学校，传授八卦掌，并授徒于京津一带。



梁振蒲

尚云祥 (1863—1937)字霁庭。山东乐陵人，随父经商于北京。尚云祥性嗜技击，初从马大义习工力拳，后为形意拳家李志和所败，遂拜李存义为师研习形意拳。技成后，任五城兵营侦探，后为太监李总管护院。尚云祥以足下功夫著称，时人称之为“铁足佛”。后得郭云深赏识，授以生平绝技——“崩拳”要缔，

技益精湛。曾以骀形击败密云县“神砂手”冯洛正；以“劈枪兼裹拿”法击落顺义县大枪名手马秀的扎喉枪；还曾击败、并参与擒获大盗康天心。由是，尚云祥声名雀起，南北知名。

李凤岗 生卒年不详。回族。沧县人。世传六合拳法，擅长双刀，沧、盐一带，人称“双刀李凤岗”。大刀王五奉为业师。清季，在沧、盐一带，拳、刀超群，声望很高。其叔李冠铭更是功力惊人，曾数征过往镖客，开创了镖不喊沧州的局面。

李书文 （1864—1934年）字同臣。河北省沧县南良（今属孟村回族自治县）人。开门八极拳的重要传人之一。自幼酷好武术，因家贫，苦于投师之难，愤而自练，多有悟解。曾从沧县金氏习八极，及长，又从黄四海、张拱辰习八极与陆合大枪，对张拱辰备尽尊敬赡养之礼，又能刻意求艺，故尽得张氏陆合枪壶奥。又经张拱辰引荐，随盐山黄林彪习通备劈挂拳。李书文身材短小，然矫健多力，功力醇厚，胆气充沛，故好勇善斗，一时罕有当其锋者。平生最重陆合大枪，常以大杆子一对为伴，朝夕把玩，形影不离，乃至膜拜如神物，故马凤图赠号为“枪痴”，而当时号为“神枪李”。枪法中最擅长拥挫、带环之法，此外，中手硬别、孤雁出群为拿手行着，与人较枪，常常一发而定胜负。所持大枪，重在八斤以上，拦拿擢挑，轻捷自如，技近乎神。民国修《沧县志》卷八载：“蝇集于壁，以枪刺之，应手落地，而壁不留痕。”又载：“其与人较枪也，恒以枪杆与之相搅，急掣枪柄，敌即前仆于地。又有单手托枪法，以一手插腰间，以一手托枪杆，枪柄亦插于腰际，而运枪如神，人莫能当。”枪法以外，也练拳法，但重招势，轻套路，反对流行的花法套子。八极拳招法，最喜欢用的是“黄莺双抱爪”和“猛虎硬扒山”，也善用劈挂拳“十二大蹚子”里的“招风手”。他主张八极、劈挂必须兼而习之，所以他的门徒多能既练八极、又练劈挂。“八极加劈挂，神仙也害怕”的说法，与李书文促进两拳合流的努力和实践是分不开的。

宣统末，曾参与天津中华武士会的创立。民国初应许兰洲之请到奉军传习武术，后又被李景林请到天津教拳。许、李均具弟子礼甚勤。晚年居无定处，以教拳授徒终其年。平生收徒甚多，但传艺很严，其枪法精要近于秘不示人。弟子霍殿阁、崔长友、张德忠、孟显忠等，均以八极拳闻名于世。晚年弟子刘云樵，著《八极拳图说》等书，颇能宏扬师传。八极拳自清季民初以来，由孟村、罗疃一隅之地传之河北省以外许多地方，李书文是主要推动者之一。

马怀德 （1865—1953）俗名“尕爷”。回族。青海省民和县人。出生于武术之家，幼随堂叔马梅亭习武。民国初，从兰州古城王氏门下习分手八快，并从闵世杰（即“金蛤蟆”）习排子，从陈某（即“八大王”）习周家母子。后又从张百川习撕拳、登州锤等。善能综合各家，参以己长，以八门拳、罗汉拳等享名于河湟。四十年代，曾任青海省国术馆副馆长，并应马步芳之聘，担任马步芳之子马继援的武术老师。教徒甚多，对青海省地方武术的发展做出积极贡献。

恒林 （1865—1923）俗姓宋，号云松、法名恒林。伊川县人。幼时为人大方，处事热诚而稳重。青年入少林寺，苦练少林拳，得罗汉拳、镇山棍及点穴、擒拿等技法精要。后任少林寺主持。1912年任登封僧会司僧。1920年兼任少林寺保卫团团总。徒弟妙兴承其武技。

高义盛 （1866—1951）字德元，山东海丰（今无棣）大山镇人。幼贫，随家迁居武清（今属天津）小高庄。高义盛自幼好武，初习洪拳，知名于村。1896年为同邑瓦房村周玉祥所败，始从周玉祥学八卦掌和形意拳，并得周玉祥之师程廷华（1848—1900）和李存义（1847—1921）指授。高义盛苦练揣摩十五年，多有心得，以擅长八卦掌称著。1911年受吴凤山之聘回原籍大山镇督教吴氏子弟，传授八卦掌老八掌，并经营吴凤山等资助开设的小药铺。1918年，高义盛返武清，推车贩布于武清杨村一带，兼传武术。1927年开始专致于传授八卦掌，以教拳度日，往来于无棣大山镇附近和武清杨村一带。1936年起在天津广东道球场设教。高义盛经数十年加意揣摩，融会洪拳和形意拳精华，增益周玉祥传八卦掌散招，编成六十四掌直趟练法，每趟反复练习一式即为一掌，广传徒众。高义盛不识字，弟子刘伯庸代师撰写的高义盛《八卦揉身连环掌》稿本“自序”称此术得自“宋异人”，实为自重其术。“宋异人”谐音“送艺人”，暗含缅怀先辈诸师之衷情。

贾凤鸣 （1867—1939）字岐山。河北束鹿马庄人。幼习拳技，后入董海川师门，精八卦掌。1901年，被聘至河南沁阳县马坡村武学，传授八卦掌。其弟子中以傅振嵩为著。

霍元甲 （1869—1909）字俊卿，绰号“黄面虎”。祖籍河北东光县，世居静海小南河村（今属天津）。出身武术世家。父恩第以保镖为业。霍元甲幼时体弱多病，霍恩第虑其学武不成有损霍家声誉，便命霍元甲攻读诗书，而不准习武。霍元甲遭此摒弃，立志图强。每日窥摩父传兄弟之技，潜自苦练于枣林僻处。父知其行，嘉其志，乃悉心传授。霍元甲经十年督教，承家学，通秘踪艺；并旁参各派，益以内功，技愈精湛。

1890年有河南拳手杜某闻霍恩第名来访，实欲较技。霍元甲与试，胜。名闻乡里。1895年到天津卖柴，遭坐地盘剥者（俗称“混混”）十数人持械围攻，霍元甲挥扁担尽逐之。此后居住天津谋生。初掌“脚行”，继为怀庆药栈掌柜。曾以单肩担走千斤药担，一脚踢开青石碌碡（大石滚），被时人称为“霍大力士”。1901年有一俄国力士至天津表演，信口雌黄，侮蔑华人无能。霍元甲登台质责，俄力士畏服谢过，承认错误。1909年春，西洋大力士奥皮音到上海表演，以傲慢的口吻宣称要同华人角力。霍元甲闻信即带着弟子刘振声赴沪应战。临近赛期，奥皮音稍然遁去。另有拳师二人登台相较，均败。后来霍氏师徒又接连挫败旅居上海的日侨武技高手，声名益盛。上海武术界陈其美、陈公哲等为挽留霍元甲在沪传武，在闸北黄家宅筹设了“精武体操学校”。霍任主任教师，刘振声任教师。传授十二路潭腿等武术技法。数月后，霍元甲病逝。或说为日医秋野暗害，中毒而死。翌年，陈公哲、姚蟾伯等在原精武体操学校的基础上组成精武体育会（略称“精武会”），奉霍元甲为精武会创始人。



霍元甲

杜心五 （1869—1953）又名星武。字慎媿，号儒侠，道号“斗米观”居士。湖南兹利县岩板田村人。幼时曾拜数名拳师习少林拳械及鹰爪拳、梅花桩等。十三岁拜徐霞客（又称徐矮子）为师习自然门武艺。凡八年，艺大成，身轻腿快，世称“神腿”。曾走镖于川、滇间。1900年赴日，考入东京帝国大学农科。就读期间加入孙中山领导的同盟会。归国后曾任北京农业传习所气象学教授，民国政府农林部佥事。第二次国内革命战争失败后，杜闭门谢客，潜心道学。1919年复出，在全国各地发展党会组织，与日伪军特周旋。三十年代初始收徒传艺。中华人民共和国成立后，曾任湖南人民军政委员会顾问，省政治协商 议委员。



杜心五

吴惠清 （1869—1958）回族，河北省孟村县人。十三岁时从本族吴恺学艺。光绪十九年（1893年）为反抗盐巡的压迫，他曾率回汉两族人民大闹清政府设置的“孟村巡检署”，取得胜利。后为逃避迫害流落东北，以后回到家乡办起“益盛公”戏班，直到抗日战争。吴惠清很注意向其他门派学习，常被推为沧、盐一带武术比赛挂棍的主要主持者和组织者。他为增强沧、盐两县武术界的团结和八极拳的传播，做出了一定贡献。

徐兆熊 约当清同治七、八年（1868—1869）至民国初年在世。河北省蠡县人。自幼好武，是蠡县翻子、戳脚拳家王枝国的高足之一。家本殷实，因专心习武而不事生产，遂使家业衰落。及至四十岁左右时，一贫如洗，其子徐志新不得不外出当长工，徐兆熊则远走高飞，飘游四海，以武会友。他在河北省雄县、山东省烟台都曾设过拳场。光绪末到了东北沈阳，应长安寺之请设武馆传授武艺，从学者甚多。徐兆熊是东北地区翻子、戳脚拳种的第一代传人，后来以翻子、戳脚享名于关内外的郝鸣九、 杨俊峰等， 皆出自徐之门下。经过郝鸣九、胡奉三、杨俊峰等及其门徒辈于伯谦等人的传习研究，充实发展，终于形成了翻子、戳脚的东北风格及其体系。

南海生 南海某生，负气节，笃交游。咸丰间，弃举子业，只身游戎幕。后客楚北某帅营中，逢夜步月出帐，见武士五六人相与论刀棍。生窃听久之，曰“法未精也”。武士见其文弱，相顾笑曰：“秀才岂谙刀槊事矣。”生请角技，一武士执长矛，生执木棒；武士尽力击刺，生视其所攻而徐应之，意甚闲适。既而乘机进步，一击中其股，武士仆地。众忿，各执刀仗环攻，五六人无不失仗，乃骇服。生曰：“今亦知枪棍之不以力胜乎？凡棒长丈二，手操其中，前后余各五、六尺；手动寸，则两端所展可及尺，动尺即可及丈。临敌而常侧身，其所备者，纵有七尺，广止七寸耳，盖唯手之上下左右，近在六、七寸，故力专而握固，

以击则破。昧者徒用猛力，力怯则心怯神摇，所以败也。”众服其论。见《清朝野史大观》卷十二。

赵老灿 原名赵灿益，也有叫赵灿的。河北省宁晋县人。其父为清朝官吏，为官时好从武技高强的犯人中学习武功，所得均传给赵老灿。赵老灿会拳甚多，但以戳脚、翻子为专精之艺。太平军北伐至河北、山东，赵投奔太平军，在李开芳部下为将。他善用盘枪、奇枪及套刀，身手敏捷，攀高登城，如履平地。北伐军困在连镇一带，赵老灿在突围时与大军失散，流落到河北等地。后来，约五十余岁时在深县、饶阳、固安、永清等地隐于民间，间或以教拳、行镖为业。他在河北收徒甚众。初居饶阳县时，常住段老绪、李老伟家中。八十余岁时，又由外地重归饶阳，病故李老伟家。门徒按其遗嘱，收棺椁送到山东安葬。赵老灿是清末戳脚的主要传人，对戳脚的保存与传播有一定贡献。主要弟子多在饶阳，有段老绪、赵老先、张老建、李老伟等。

周长春 清末河北南皮县人。字景阳。武庠生出身。弓马娴熟，膂力超绝，因粗率少文，无进身之机，遂沦为江湖武师。精拳法，本习唐拳，后习劈挂、八极、戳脚、功力等拳，尤以劈挂见长。与同时盐山县李云表交情最笃，对李的武艺道德最为服膺，其劈挂拳即得自于李云表。善枪法，对陆合大枪独有心得。同治初，随李云表客居京华，与京城八旗、绿营诸教习时相比试，鲜有能当其锋者，李称“铁胳臂”，周号“断魂枪”，名播京师，妇孺皆知。亦喜弄江湖硬气功之术，常在通衢人稠之处表演。南皮张之万的弟弟张之京欲观其技，长春露出脊背，声言可以刀枪不入，张之京命人试之，果如长春所言，乃充当张之万家护院。同治八年(1869年)初，太监安德海奉慈禧之命往江南采办宫中用物，出京时，招揽武勇之士以充爪牙。因安德海也是南皮人，久闻周长春武名，特命人重金延揽，周乃与翻子拳名家韩录马一起投依安德海。至山东境内时，山东巡抚丁宝桢奉恭亲王奕䜣等密嘱，以祖制太监不得出京门为由，将安德海处死在济南。周长春论罪当处决，但临刑时竟未能头随刀落，仅肩部受伤而已。长春痛呼冤枉，自称受佣于张相国（之万）家，与韩录马到济南办事不明安德海实情。山东驰书张之京查询，张之京复书为之开脱，遂与韩录马均获不死。晚年蛰居乡里，绝口不谈武技之事。民国修《南皮县志》有传。

李四 生卒及名不详。清末陕西烟县人，原籍河南。幼习武艺，曾学通臂于湖北温氏。因其擅长通臂拳且臂膀功夫深厚，故传称“通臂李四”，与“鹞子高三”、“黑虎邢三”、“饿虎苏三”共称陕西武术四大名家。一生嗜武，游走江湖，声布陕、甘两省。留世有十四排通臂。传人甚少。

颜浩长 清末广东广州棠夏人。生卒不详。出身农家。身材魁梧，通晓武艺，善用矛。1841年英军侵占广州，颜于三元里组织义勇，奋起抗英，曾用长矛刺死英军少校毕霞。然不愿以此向清廷邀功，言“生不到衙门，死不到地狱”，仍回乡务农。终年80余。

杨畏之 名禀三。祖籍会理。季叔被人所陷害，杨畏之衔冤习武。15岁即开棚授徒。兼行任侠，精击刺超跃之术，少林内外之功。光绪十一年率弟兄四十人投鲍超，从征越南，与法人战，累建奇功，至光绪二十年（1894年）告老隐退。

韦绍光 （?—1901)清末广东广州三元里人。出身农家，少好武艺，臂力过人，能托举三四百斤之石礎。善使大刀。曾于乡里设馆教拳。青年时入林则徐部为水勇。后水勇解散，复回乡务农。1841年英军侵占广州，韦聚众于三元古庙，手执三星旗激励曰：“旗进人进，旗退人退，打死无怨。”迅即，众乡皆应，组成二万五千人之抗军义勇，于牛栏岗大败英军，并围其残部于四方炮台。然此时清廷降英，未能全歼。韦愤归乡里，以种田授拳终老。

朱鸿寿 清末江苏宝山人。以行医为业。善文墨。幼习家传南拳，后从镖师杨殿荣习多式拳械与技击术。著有《拳艺指南》、《女子拳法》等书。

张敬天 约生于清代同治年间，卒于民国年间。河北蠡县人。是翻子、戳脚拳家王枝国的得意弟子。他一生追随王枝国，既学武艺，也学医术，并收过王枝国的管家人。张敬天武功很硬，医术也很高明，德行为人景仰，死后村人为之立碑颂德。王枝国的翻子、戳脚，除二子占鳌、占雄继承之外，张敬天、徐兆熊是主要继承者。

祁树兴 （1870—1945)外号双钩祁。河北省沧州南皮人。幼年拜韩玉林为师，习武十几年。1887年因生活所迫至黑龙江省。初到卜魁城(齐齐哈尔)，流窜在街头卖艺。后经人介绍到卜魁府当杂役，后以武显，被提为卜魁府总教头，兼任“双胜镖局”总管。1928年至哈尔滨市，设立武术馆，收徒教拳。他在黑龙江省传授的拳术主要有唐拳、韦陀拳六趟、炮锤、萃八翻、劈挂拳及双刀、双钩、七星枪等器械。

陈震 （1871—1934)字晓东。四川南充人。幼时多病，从当地周香廷习北拳，凡九年，体健技熟。清末，天津“兴顺镖局”镖师张午亭护送戚年至四川顺庆府任知府。陈震因较技败于张，而拜张为师。学得鹞子拳、天地盘各一路、白虹剑一路、六乘跑六路。张午亭称其所传拳法为“松溪内家拳”。陈震又遇四川

酉阳人何铁耕，得其解析该拳精微。此后，陈震博采南北拳技，融会贯通，自编了“六步”、“光明”、“问津”、“七肘拳”等拳套，自成一体，当地人称之为“陈门”。

吴鉴泉 （1870—1942）。又名爱绅。满族，从汉姓吴。河北大兴人。其父全佑（1834—1902）初从杨露禅习杨式大架拳，复拜杨班侯为师学杨式小架拳，以善柔化著称。鉴泉幼秉家学，刻苦钻研，造诣颇深。他演练拳套时，松静自然，毫不拘束；与人推手时，端正严密，亦善柔化。民国初，吴鉴泉受聘于北京体育研究社教授家传小架太极拳时，去掉旧套中的发劲、跳跃和重复动作，使拳套缓慢连绵、不纵不跳，更加柔活，创编成了独具特色的吴式太极拳。1928年，吴鉴泉被上海精武会和国术馆聘为教授。1932年开办“鉴泉太极拳社”，传授吴式太极拳。其女吴英华能传家学，传授中尚保留全佑旧套，称为“吴式快架子”。

林世荣 清末民初广东南海平洲人。出身武术世家，自幼即在祖父督教下习练拳术，尽得家传拳技。又从吴全美、黄飞鸿等名师学习，历经二十余载，技艺益精。后来他模仿“虎爪则如猛虫扑兽、鹤翅则为凌空击水”等虎、鹤形象，以洪拳和佛拳技法为基础，创编成“虎鹤双形拳”。1921年参加广州孤儿院发起的慈善筹款表演，获得孙中山以大总统名义颁发的银质奖章一枚。曾在广州设“务本堂”，授徒传武。晚年迁居香港，仍以教武术为业。林世荣传人颇多，虎鹤双形拳不仅流传于广东，也流传于港澳和南洋。著有《虎鹤双形》一书。



林世荣

王占鳌 河北省蠡县人。王枝国之长子。生于清末同治十年（1871年）左右，卒年不详。青年时膂力过人，双臂坚实多力，故有“铁胳膊”之称。性豪爽耿直，嫉恶如仇，有任侠之名。曾经齐姓太监的举荐，入宫禁为侍卫，后因性格不为当事者所容，乃退归乡里。所练武艺主要是王枝国传授的戳脚，翻子，功力深厚，好勇敢斗，曾在河北境内从事保镖业，武名为当时所推崇。教徒甚多，能传其武艺者，有李孝先（又名李老书）、徐老方、仓老有、霍光、王彦等。

黄焕章 （1873—1958）河北省沧州小集村人。从小酷爱武术，曾投师王勇门下，经多年勤奋苦练，拳艺功底精湛。1925年因家境困难至东北。借卖家传外科医药“撂地”卖艺传拳谋生。后来在哈尔滨市设立了“会反镖局”，传授八极拳。

许天和 ①通臂拳家。参见“修剑痴”条。②仁和派拳手（1874～？）。参见“十八武术家”条。

门宝珍 （1872—？）字聘三。河北大兴（今属北京）人。自幼嗜习武技，练马步箭弓刀石等科举项目。青年时力胜百钧，擅擒扑术。1892年拜尹福为师学习八卦掌。功成后，专事设场授艺。1935年曾述编《八卦穿掌正宗》。

李茂春 （1874—1939）河北霸州人。世称“霸州李”。七岁入佛门，更名李法。曾随潜身寺内的义和团拳师王绛云习艺。精拳、剑与点穴术，善使枣木双钩。宣统三年（1911年）还俗，遂用原名。1912年应美国毕洛之邀赴纽约、华盛顿、檀香山等地表演武术。继之应邀赴加拿大、墨西哥及英、法等国表演。年四十余归乡传艺。

曹钟升 （1874～？）字志起。山东武城人。幼贫失学。15岁至北京崇外玉器行学艺。工友见其患童子痨，弱难经冬，劝其习武强身。曹钟升遂从傅文元学八卦掌，年余病祛，仍力学不辍。后从尹福深造，技艺日精。1906年回乡奉养老母，耕种之暇，以八卦掌授乡人。1934年率徒参加山东省武术比赛，名列最优等。1936年应汤阁忱之邀，重至北京设教传艺。1942年，其徒卢景贵集曹氏所传，编著成《曹氏八卦掌谱》，时曹尚健在。

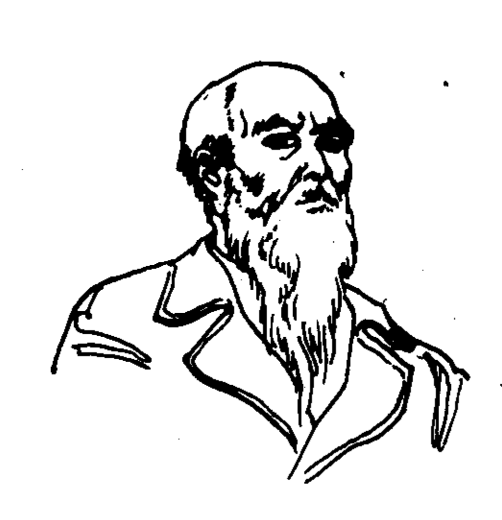
王荣标 （1875—1949）河北安次人。自幼好武，习练劈挂拳。民国初年，与赵鑫洲等在北京开设“国强武术社”，王荣标任劈挂拳教师。王荣标与社中通臂拳教师刘月庭、修剑痴交往颇密，互相交流，学得通臂拳法。此后遂以擅长通臂拳著称。1936年，曾在长沙民众国术俱乐部任教，传授通臂拳。王荣标还擅长正骨，早年即以此为业，专治跌打损伤。

妙兴大师（1875—1933）字文豪，绰号“金罗汉”。河南登封人。幼习技击，兼攻翰墨，尤嗜佛学。弱冠后遍游大江南北，研讨武技，艺渐精纯。曾投军从戎，职至团长。因耻于同胞自残，慨然解职归田，耕读颂经，习武自安。数年后入嵩山少林寺剃度为僧，蒙方丈恒林大和尚器重，传予镇山棍法、护山子门性功罗汉拳，以及点穴、卸骨、擒拿、按导、练气行功等少林拳械和功法，技得大成。1923年，恒林圆寂，

妙兴继任方丈。他打破秘技不外传之旧习，广收僧、俗门徒，传播少林武术。1933年圆寂，年仅58岁。金恩忠《少林七十二艺练法》谓妙兴曾著《少林拳解》、《少林棍解》等书稿，憾未问世。今传有妙兴手笔《罗汉拳诀》。

李瑞东 清末民初在世。河北省武清县人。外号“鼻子李”。初练摔跤及少林等拳，后从杨露禅门人王兰亭学太极，深研太极五星椎，及金刚八势等，外柔内刚，功力醇厚。又善大杆子，所用大杆子重在八斤以上，抖动自如，拦扎精巧，当时推为此道中之一绝。宣统三年（1911年）参加天津中华武士会的创办，任武士会名誉总教习。后曾任天津武德会会长。李瑞东是民初北方太极拳的积极推广者之一，在天津一带人望颇著。热心提倡武术，至老不衰。

李尧臣 （1876—1973）河北冀县李家庄人。幼随本地拳师习太祖拳。十四岁进北京会友镖局，拜宋彩臣为师习三皇炮捶。后又从局中镖师习大枪、三十六点、二十四式、分水椴、雁月刺、梅花状元笔及暗器、轻功等。以三皇炮捶传名。1921年离开镖局，在京开武术茶社。1931年受聘为二十九军大刀队武术教官，并创编“无极刀”法教演士兵。曾两次于擂台较艺中击败日人武田熙等。解放后任北京市武协理事，全国武协委员。多次担任北京市及全国武术比赛裁判长。



李尧臣

布学宽 （1876—1971）字子容。山西祁县巩家堡人。后移居太谷。幼从河北魏昌义习鸳鸯脚，从孙禄堂习开合太极拳。十六岁拜太谷车毅斋为师，习形意拳、八卦掌及翼德枪、六合棍、子午剑、对砍八卦刀等器械套路。1913年开门授徒。曾任太谷县国术馆馆长、武协主席，山西省武术研究会委员，全国武协委员。创有技击手法“连环手”、“狮吞手”和健身功法“洗髓经”传世。



布学宽

李文亭 （1877—？）字星阶。河北定兴人。其父李钧以保镖为业，精少林和六合门拳械。李文亭幼受庭训，12岁即随父走镖。约20岁时，拜李存义为师习形意拳。善用“虎扑”击人前胸。曾在沈阳开设“常胜镖局”。后至天津，任教于“天津中华武士会”。晚年在天津、保定等地传授形意拳。

王福辰 （1877—1962）字万寿，甘肃省皋兰县人。1913年考入北平警官学校，期间随巴润之习杨氏大架太极拳及纯阳剑等。1920年在兰州创立甘肃中华精武会，旋即解体。1933年4月受聘为甘肃省国术馆教务主任，1935年8月，与张得荣同时被任为甘肃省政府国术指导员。解放后积极参加甘肃省的群众武术活动，多次担任省、市武术比赛裁判工作，是甘肃省武协委员，兰州市政协委员。王福辰是甘肃省太极拳的最早传播者之一，他多年潜心于太极拳、纯阳剑的演练与研究，在太极拳的理法及健身之道上多有心得，受到陇上太极拳爱好者的推崇。他长期主持甘肃省国术馆的教学训练事务，善能团结武术界同道，克勤职守，诲人不倦，对推动甘肃省民间武术活动的发展做出了贡献。

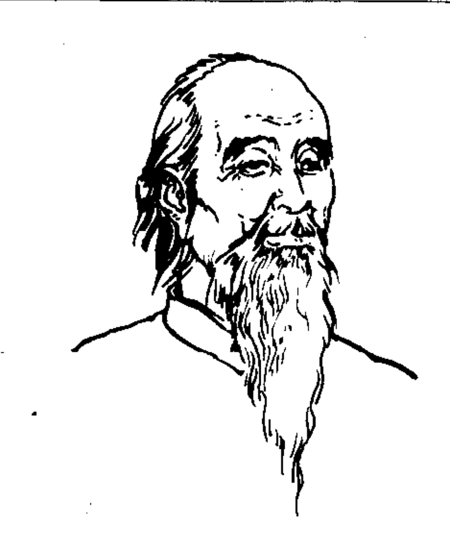
蔡桂勤 （1877—1956）字拙亭。山东济宁蔡行人。幼从祖父蔡公盛习武，后拜“齐鲁大侠”丁玉山为师深造，得华拳精髓。1897年离乡南游，曾任苏州锦源镖局镖师，往来护镖于晋陕甘宁一带。1905年至上海，创立西庆镖局，任总镖头。以精技击，善擒拿，擅长枪、剑、流星、弓箭诸技，享名一时。1921年起，蔡桂勤先后设教于广州，游走于襄樊、南昌、长沙、开封等地。1932年定居上海，以教拳为主。曾先后在上海山东会馆（后为精武第三分会）、慕尔堂体育部、砖灰业国术团和华联同乐会体育部中担任武术指导，亦常回济宁传授武技。为华拳的传播和发展作出了贡献。

1943年，蔡桂勤与王子平各选弟子组成中国队，应战旅沪外国拳击名手。在公开的对抗赛中，中国队以五胜一负一和获胜（见当时《新闻日报》），受到国人赞扬。

胡朴安　(1878—1946)字韫玉，安徽泾县人。近代著名学者。早年曾参加南社，辛亥革命期间在上海办报，后专门从事国学研究，成就卓著，著述甚富，代表作有《中国文学学史》、《中国训诂学史》、《古书校读法》等。胡朴安喜好太极拳，对太极拳拳法拳理均有一定研究。1923年发表了《太极拳在体育上的价值》一文，提出了太极拳易于推行的三大优点，即①不要大的地方和设备，是经济的；②人人可以运动，是普遍的；③老幼皆可运动，是永久的。他主张在极弱的中国，竞赛性的体育活动和专为健身的体育运动，“并宜积极提倡，以增国光”。胡朴安以名学者而提倡太极拳，在当时产生了较大影响。

佟忠义　(1879—1963)字良臣。满族。祖籍辽宁沈阳，其六世祖时迁居河北沧州。祖传摔跤和医术都曾名盛一时。佟忠义自幼受家庭熏陶，习练六合拳等多种拳械，擅长摔跤术和弹丸。清光绪二十八年(1902年)在奉天(今沈阳)保镖为业。光绪三十年(1904年)在奉天前军巡捕队充任差官。宣统二年(1910年)任禁卫军第二标武术总教习。1911年任察哈尔骑兵第一团正骨科医生。1917年任安徽安武军三路五营武术摔跤教员。1918年任四省经略史卫队混成旅二团一营武术摔跤总教练，1920年任该营三连连长。1924年任河北吴桥保卫团大队长。1927年任直隶陆军干部学校武术摔角总教官。曾在上海昆山公园举行的公开比赛中，战胜日本旅沪柔道高手。旋定居上海，开设“忠义拳术社”、“中国摔角社”传授武技，兼理伤科。1928年在全国“国术国考”中，名列优等。此后，曾被聘为上海市国术馆董事、少林门主任兼馆医；暨南大学、东亚体专武术教授；精武体育会摔跤教师。

佟忠义授徒注重武德。在他述撰的《武术须知》中，要求弟子“爱国家，保卫国权”；“宁愿谨，勿诈虞；宁迂拘，勿放恣”；“守信义”，“重质朴”等。佟忠义所传武术，包括六合拳十二趟、八仙剑、六合枪、孙氏拐、春秋刀、双单刀、双戟、方天戟、双钩、四路棍等。佟忠义所授摔跤术，分为基本练习和对摔练习两部分。基本练习除徒手练习外，还采用麻辫子、小梆子、大梆子、筐子、缸等器具进行辅助练习。中华人民共和国成立后，被选为中国武术协会委员，全国体育总会上海分会委员，任上海中医门诊部伤科医师、伤科研究所顾问。专于行医，兼授武术。著有《中国摔角法》。



佟忠义

许承麟　(1879—1959)山西徐沟人。自幼随父习戴氏心意拳，并入私塾攻读。19岁时中秀才。后拜车永宏为师，研习形意拳。艺成后，曾在太谷县“大顺裕钱行”和徐沟“四成义绸缎店”保镖。1921年拒阎锡山之聘，偕妻侯效贤至哈尔滨，1922年开办“公余武术社”传艺，1924年被聘为“滨江新旅社”保镖，同时在哈尔滨福儿院义务任教。曾率徒众加入抗日队伍。后因与队伍失散，入深山为僧。1936年返回哈尔滨，仍以授拳为生。

高振东　(1879—1960)河北雄县高辛庄人。自幼家贫、结合劳动练力，膂力过人。光绪年间，到雄县扛活，时已练得一身好武艺，旋到新城在刘姓家干活。刘家有两个孩子爱武，由名师程子和任教，高振东偷学，感动程师，尽心授他武功。程去世后，高又拜武林高手马玉堂为师练形意拳法，后以形意拳称名。1900年投身义和团。被敌冲散后，便和同乡王德山去东北传艺。1926年高振东与刘金阁到上海，先后在闸北中学，盐业银行，人寿保险公司和自来水公司教武术，名声大扬。1928年高振东受聘为中央国术馆教习，旋被任命为中央国术馆代理武当门门长。



高振东

史时　又名史宝龙。生卒不详。清末陕西凤翔人。自幼习武，曾求艺于河南少林寺。以“铁筷子”闻名，

与陈色、窦玉龙共称"陕甘三侠"。史时性豪爽，好勇为，善钻研，曾综合多门技艺而创史家拳。主要传人有杨越彪、王占魁。

龚炜 清代学者，武艺家。善刀法。少年喜武，学前人刀法，以为刀法要点在用避为击，手眼快，身脚轻。曾系铅于足，久而解去，自觉超逾轻捷。后又随人习刀法，略知腾纵、闪赚、斜提、直刺之法。自言功疏力拙，刀法终未能达到高境。但己身虽拙，酒酣兴高，迭跃挥霍，手臂生风，亦于一洗酸腐之冒，而吐气自豪。

王怀其 江苏苏州人。精武体育会早期会员。擅长潭腿、燕青拳、脱战拳，精研八段锦。毕生从事体育教育事业。曾赴德国柏林考察并演武，颇获时誉。著作很多，著有《八段锦拳》等。

陈士超 广东中山县人。精武会创始人陈公哲之胞妹。毕业于浸信会崇德女子中学。曾任精武会女子部部长，广肇公所女校校长，该校在其主持下，特设女子武术班。擅太祖拳、露花刀、双剑，尤擅精武潭腿。1919年后，多次赴广东、福建及南洋各埠表演、演讲，传授武艺，组建精武分会。

江之桐 清代武艺家。字兰崖。安徽和州人。少年时，在南京卖饼家做佣工。性嗜读书，主人招至家中，让他住在楼上。数年间，读《左传》、《国语》、《国策》、《史记》等书。后自设小铺于街市。又开始学习武艺，凡拳术兵器，都追求实用，能变通成法。且读且练，昼夜无间，往往百余天才睡十余日，又开始且读且练。武艺通绵张短打，俞大猷刀法、程冲斗棍法、峨嵋十八棍法等。技击多取法于洪门，能敌硬斗强，以急疾为长。旁及阵图、器械、形势，都有独到见解。年六十余，遇到荆溪周济，周济很赏识之桐，请之桐到家中教自己的孙子。三年后，之桐病卒。

朱承泰 字旭堂。清河北沧县人。性格豪放，精于武术。20岁只身到关外保镖，东三省的胡匪咸服其勇。后被吉林将军长龄看中，担任吉胜营前哨哨长和磨盘山捕盗营营长，后立功任千总。在任十几年，保障一方安全，并传播武术，深受商民爱戴，被称为"朱凤凰"。

陈公哲 （1880—？） 广东香山(今中山县)人。六岁随姐就读，九岁随父返香港山茶园乡。翌年返沪。1904年在宁真书馆踢足球摔折右手，次年为健身球社社员。20岁入精武体操学校，后与姚蟾伯、芦炜昌一起创办精武体育会。1911年武昌起义孙中山到沪：陈公哲以香山同乡的身份欢迎孙中山。1913年，承父业当过五金经理。1915年与姚蟾伯合建精武会于上海倍开尔路，与陈铁生合编技击丛书。1918年建精武公园。1919年11月开办广东香港精武会，与程子培摄精武影史。第二年，组织宣传团到越南西贡、新加坡、吉隆坡等荷属各埠，先后成立精武会。1923年再去南洋，次年拜章太炎为师。1934年11月为北平市府专员，12月调天津当外交委员。1935年后很少参加精武活动。1957年全国武术比赛时曾回国观光，回港后著《中华武术史》，实为精武50年史。

邓剑娥 （1880—？）清末河北张家口人。幼习武艺，精剑法，擅马上以弹丸击飞鸟，亦擅"千斤坠"。1900年沙俄侵略军攻入张家口，时有一军官率十数人闯入其家，欲相欺。邓使千斤坠底功，沙俄军官抱其腰如撼石柱，反被邓一掌击翻，余众皆受其拳脚苦。见载《清朝野史大观·卷十二》。

王志群 （1880—1941）号润生。湖南长沙县东茅坡人。幼从著名学者杨昌济(杨开慧之父)习文练武。十四岁拜何文广为师，习十六手、三步跳、十字桩、一字功、白猿功、全身功、五阳功、五阴功，合称"八拳"。数年后武艺大成，遂为民主革命主要领导人黄兴保镖。1905年，王东渡日本，考入东京宏文书院，同时研究日本柔道。其时曾将柔道名家田野清太于一局内连续摔倒三次，因被誉之为"拳王"。1912年归国后，同向恺然等人在长沙学宫街富国矿内创办"国技会"，招聘名家研究、传授武艺，学生达数百人。1931年再渡日本，考入帝国大学体育系，课余在大森俱乐部习练武技，并向部分中国留学生传授"八拳"。1916年，王应向恺然之邀赴沪授艺。1929年曾担任全国武术表演大会评判委员。1937年被聘为湖南大学体育教授。翌年夏，日军轰炸辰谿，不幸殉难。

傅长荣 （1880—1955）字剑秋。河北宁河人。幼年失学，随父贩运布匹和日杂用品于山海关内外。曾习少林拳械，后从申万霖学形意拳。1908年，拜李存义为师继续深造，对形意拳和八卦掌技法均有独到之处。1924年受聘为奉天铁路局武术教练。旋以擅技击称著，受聘入张作霖卫队。张逝后，傅长荣返回故里。1927年，傅长荣朝访武当山，与武当道士徐本善交流拳艺，传徐形意拳法。后定居无锡崇安寺，设场授徒。晚年回归故乡。

马良 字子贞。清末民初河北保阳人。幼承家学，习文练武。继从平敬一学少林拳和摔跤术。经数年研习，明技击义理。1900年，马良邀集一些知名拳师着手创编"中华新武术"。此后，又于1911年和1914年两次邀集知名拳家修编斯术。其内容包括"率角(摔跤)科"、"拳脚科"、"棍术科"、"剑术科"(单手剑)。马良从1901年任山西武备学堂和直隶陆军速成学堂教习起，接连在常备军、陆军中任军职至旅长、济南卫

成司令官、济南镇守使。在这二十余年期间，马良均以所编“中华新武术”为军事训练教材，并于1911年组编武术队实习，于1914年组编军事武术传习所（即技术队）训练骨干，培养师资。与此同时，马良四出游说倡议，斯术逐渐被有关当局定为“军警必学之术”，并定为全国各中等学校、专门学校、国民学校、乃至全国的“正式体操”。这些决定虽未得到全面执行，但当时和此后的一段时间内，在山东、上海、天津、北京等地都设有专门传习“中华新武术”的机构，为武术的普及起过一定作用。后来因其内容单调，习者日少。著有《中华新武术》。

程有龙 （？—1928）字海亭。河北深县人。其父程廷华乃董海川入室高徒。程有龙随父习练八卦掌多年，后又得程廷华生前好友传以形意拳、太极拳等技。艺成后，设教于天津，门徒甚众。1928年逝于天津净业庵内，移葬于北平。

李文彪 （？—1925）字光晋。河北冀县人。身材高大。从程廷华习八卦掌，善使盖掌。曾在沈阳消防营任教，传授八卦掌。击败当地名手李凤九。后从戎，职至营长。1925年在河北通县京畿警备东路司令部时，被叛兵枪杀。

杨鸿修 （？—1944）字奉真。回族。山东冠县南街人。幼从洪占元学习查拳系拳械。曾被济南卫戍司令官马良聘至所部陆军四十七旅“军事武术传习所”（即技术队）任教习。杨鸿修除教授弹腿和查拳外，还协助马良编修和推广《中华新武术》。1919年，被聘至上海中华武术会任教。晚年归隐山东莘县。

宋国英 （1880—1947）字虎臣，世以字行。河北宛平籍，生于山西太谷。自幼随父宋世荣习武，精形意拳。宋国英注重实战，不尚花法，其拳式小而劲长。创编有拳术对练“十面埋伏”以及大枪套路“战斗枪”、剑术套路“战斗剑”。宋国英曾任晋军王嗣昌部执法、督战总队长兼武术教练。1930年，至榆次以开设钟表修理铺为业，并广收门徒，传授拳技。

马金镖 （1881—1973），山东济南人，回族，查拳名家。少时爱武，曾与王子平的叔叔王振山同拜济南洪拳名家白子敬和赛和洪门下，后又从师于查拳名家杨鸿修、张崇生、沙正清。1928年在杭州擂台上，仅以“钭步倒插一竿旗”一招，击倒当时高手而露头角。1936年任南京中央大学体育系教授时，与该校体育系主任美国人麦克鲁较剑，大败麦克鲁。在南京定居间，先后在中央国术馆、金陵大学、金陵女子中学等任教，四十年代移居常州。1947年夏秋之际，拳友沙某等拟办上海群英武术社事宜。1953年马金镖在上海定居后，正式操持群英社武术教练工作。1969年文化大革命期间湖南路会馆被抄，马迁往长宁区直至病逝。

王子平 （1881—1973）字永安，人称“千斤王”。回族。河北沧县人。生于贫艺人之家。祖父以皮条、杠子闻名，父亲有“粗胳膊王”之称。王子平幼时体弱个小，但在家庭熏陶下，嗜武入迷。从小就练习杠子、皮条、扯旗、踢毽子、跳绳、游泳、骑射等诸般技艺，习练本地流传的八极拳、六合拳和摔跤术等多种武技。14岁时，已练得体格壮实，力超同辈，还能前跃一丈、后跳八尺。王子平成年后以行商为业，往来于关外各地。但他志不在此，每到一地多着意访寻武术名流，求学各门技艺。同行们见他如此嗜武，劝他弃商投戎。当时马良在山东提倡新武术，曾先后在潍县和济南广邀武术名手，编练武术队，兴办军事武术传习所（即技术队）。王子平遂投入马良军中技术队学习。时值查拳大师杨鸿修执教于军事武术传习所。王子平从杨研习查、滑、炮、洪、弹腿等查拳门拳技。王子平常在军中表演耍石担、举石蹬，以力大著称，被誉为“千斤大力士”。据说他还曾拽住飞转的水磨、拧翻受惊的骡车，表现了超群的膂力。王子平曾于1916年在济南击败日本、美国和德国大力士。1919年又在济南摔伤日本柔道家宫本，当时卖国政府要抓他归案，于是避居上海，以正骨治伤为业。据说他还于同年在北京“万国比武大会”上击败俄国力士康泰尔。1921年，美国人沙利文在上海设万国竞武场，出言轻狂，激起上海武界公愤，公推王子平为代表去订约比武。订约时，忽有彪形汉偷袭王子平，被王子平击倒。沙利文悄然遁去。1928年，王子平被聘为南京中央国术馆少林门门长。中国人民共和国成立后，王子平仍以从事骨伤治疗为业，任上海市伤科学会副主任委员。并历任中华全国体育总会委员，中国武术协会副主席，中国摔跤协会委员等职。1960年曾随周恩来访问缅甸，任中国访缅武术团总教练。著有《拳术二十法》、《祛病延年二十势》等。



王子平

苏三 生卒及名不详。清末陕西渭南人。因其行招刁猛，故人称“饿虎”苏三。与“鹞子”高三、“黑虎”邢三、“通臂”李四合称陕西武术四大名家。苏三精红拳、炮捶，传人甚少。

高三 见“高占魁”条。

高占魁 幼名宝童，号春明。世称飞腿鹞子、鹞子高三(行三)。清末陕西三原陵前镇高家壕人。幼随兄练武，先后拜邻居杨青、三原清麓寺园净长老、旭县郭存志及北寺马殿二僧习陕拳。成年后出游南北，遍访名师。曾从河南丁文庆、山东王师、山西杨师、江南汪师、湖北温氏、河北何氏等习少林拳、通臂拳、花拳、猴拳等。及晚返陕，集各家之长而创立了以“撑补为母，勾挂为能，化身为奇，刁打为法”的陕西高家拳。亦称高派。其代表拳艺红拳、炮捶、子拳（猴拳)、子棍等，在陕、甘、川、豫等省流传较广。高三精猴拳，擅技击，善用腿，轻功绝好。《少林宗法》第四篇载：“泾原（今陕西泾阳、三原一带）有高某，以精于猴拳声闻关内外。”《少林拳术秘诀》第十章载：“(李镜源)旋随母赴沔阳(今陕西勉县东)省舅氏。途中遇陕人高某，言谈甚洽。高乃陕之技击最著者……”其时名冠陕西武术四大名家(“鹞子”高三、“黑虎”邢三、“饿虎”苏三、“通臂”李四）之首。晚年广收门徒，传播高派武艺。近现代陕西地方拳师多习高家拳。其徒多参加民主革命。

傅振嵩 （1881—1953)号乾坤。河南沁阳县马坡村人。16岁起入村中武学社，从温县陈延禧和北京贾凤鸣（号岐山）学陈式太极拳和八卦掌。勤习揣摩，武技渐精。曾棍败本村恶霸严氏五人，枪挑劫村匪首，受到村民称赞。1911年入开封恒信昌镖局为镖师；1920年入奉军，旋为李景林部连长。1928年受聘至南京中央国术馆任教。1929年受聘至广州两广国术馆任教。抗日战争期间，在曲江任粤北国术馆副馆长。1945年回广州任青年会及民教馆太极拳教师。傅振嵩晚年依据太极拳的原理，综合各家之长，取精用宏，创编成傅式太极拳、剑和两仪拳等套路，并编印了《傅式太极拳》等著作。

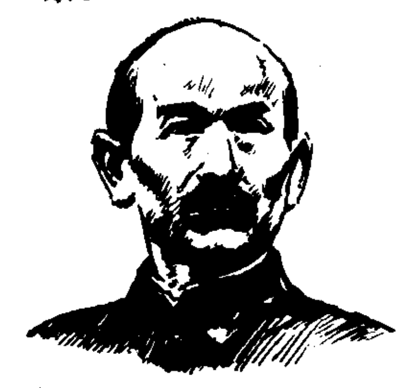
董俊 （1882—1939)字秀升，世以字行。山西太谷人。其父董芳伦精医术、好武技，往来于京、津、奉天一带行医兼营古玩，后定居北京。董俊幼受庭训，从父习医练武，攻读诗文。1901年在北京从李志英学少林五行柔术、从耿继善学形意拳；1914年至天津“中华武士会”从李存义习形意拳；1918年返回山西，定居太原。受聘为山西医院中医士、中医主任，随后又受聘为山西民众教育馆和山西国术促进会武术教师。复拜宋虎臣为师研习形意拳。1924年孙禄堂至太谷访问宋世荣，董又从孙学习八卦掌和孙氏太极拳。董俊博学广闻，精武善文。1925年撰成《少林五行柔术谱》，1934年撰编成《岳氏意拳五行十二形法精义》，1933—1936年间在山西国术促进会编印的《山西国术体育旬刊》上撰文介绍形意拳、少林拳、罗汉拳、十诀剑、八方刀、断门刀、五趟白猿棍、六合枪、虎头钩等套路和技法。对武术的普及和发展作出了一定贡献。

张雨亭 （1882—1979)天津人。幼从张占魁习艺，精形意、八卦、太极，善散搏。一生习武传艺，抗暴除恶，抵御外辱。青中年时期多次与列强武士签约比武，曾在南京国术馆应约击败日本剑道名手伊藤。晚年授徒行医。

杨梃栋 （1882—1938)字明斋。山东河城镇人。出身农家。幼习罗汉拳、黑虎捶及硬气功。20余岁时，从冠陶人张友春习孙膑拳。1920年入马良办的“武术传习所”，任教习。1925年该所停办，杨漂泊江湖，曾在上海等城市打拳卖艺。1929年受聘至山东青岛国术馆任教，传授孙膑拳。

张之江 （1882—1966)字子姜，号保罗。河北盐山留老庄人。少年时随祖父攻读四书五经，练过太极拳、八卦掌。成年后，赴东三省讲武堂学习，并受业于陆军大学将官班。1901年从戎，为北洋常备军曹锟、吴佩孚部下骑兵。1914年后入冯玉祥部。历任骑兵营长、旅长、军长、察哈尔都统、国民军总司令、西北边防督办、江苏绥靖督办等职。1927年脱离军界，在纽永键、李济琛等要人的协助下，创建“国术研究馆”于南京，翌年改组为“中央国术馆”，张之江任馆长。张之江坚持消除门派习规，广聘不同拳种流派的名家于馆共执教务，并且取消了国术馆初期沿旧习分设的武当门、少林门，改设教务处总理各科教务。张之江主张泛学博通，练打兼能，要求学员广学各门拳、械套路和散打、摔跤、长短兵以及拳击技法。他领导的“国术国考”既设套路比赛，又设对抗比赛，而且规定套路比赛成绩合格者，方可参加对抗比赛。张之江循中西勾通的办学思想，于1933年创办以武术为主兼习各项现代运动项目的“国术体育专科学校”(后更名“国立国术体育师范专科学校”)，自任校长。张之江还曾于1929年派员赴日考察武技，学习柔道和剑道，并亲往视察学习情况，于1933年和1936年间两次率团分赴两广、福建、香港，以及菲律宾、新加坡、马来西亚等南洋岛国表演宣传武术。抗日战争时期，张之江率领中央国术馆和国术体育专科学校同仁南迁办学。1948年中央国术馆宣告闭馆，张之江定居上海。中华人民共和国成立后，张之江被选为全国政协委员。1956年曾担任十二单位武术表演大会评判委员会主任。著有

《东游感想录》、《国术与国难》、《国术与体育》等。参见“中央国术馆”条。



张之江

妙月 （1883—1945）。祖籍晋江安海邵厝村，十六岁在厦门朝天宫出家，拜觉明和尚为师，后随瑞象岩仰华和尚，练太祖拳法，兼习跌打医术。后又拜“五祖鹤阳拳”的创始者蔡玉明之徒林九如（简称“狗师”）为师，学其武功和跌打医术，渐以铁臂功与铁沙掌闻名。妙月五短身材，肤色黝黑，人称“铁罗汉妙月”。妙月于1920年往菲律宾，宏扬佛法，行医募捐。返回泉州后，重修了崇福寺，并教寺僧医道和武术。1936年，厦门市举行国术比赛，妙月担任裁判，并表演了五祖拳法。他不但练拳，还躬耕南亩，所以当时高僧太虚长老为其题联曰：“双拳铁罗汉，十亩老农禅。”

杨兆清 （1883—1936）字澄甫，世以字行。河北永年人。杨式太极拳创始人杨福魁之孙。兆清身材魁梧，资质聪颖，性情和顺。劢时不甚喜拳技，年将弱冠，始从父（健侯）学拳，日夜苦练，悟拳中奥妙，技艺日精。他的拳势外软如绵，内坚如铁，动之至微，引之至长，发之至骤。他还进一步把祖传拳架修润为大架。这个拳架舒展简洁、缓慢圆活、身法中正、练法简易，促进了杨式太极拳的普及和推广。杨兆清在民国初年被聘为北京体育研究社教师，1928年后巡回授拳于北京、南京、上海、杭州、广州、汉口等地。曾任中央国术馆武当门门长。1930年受聘为浙江国术馆教务长。著有《太极拳使用法》、《太极拳体用全书》。

杨澄甫 见“杨兆清”条。

叶雨亭 河北沧县人，少年时即从叶玺振学少林迷踪派罗汉拳，24岁时遵师命任东北长胜镖局镖师。后受北平九门提督王淮庆赏识，被任为第一大队武术总教练，北平守备队武术教官。后来叶又被张学良和张宗昌聘请为军队武术教师。不久加入上海的精武体育会，与赵连和钻研少林拳。后任香港南华体育会少林拳班教师。

邵长治 河北沧县人。自劢习武，后到奉天（今沈阳）访求名师，经铁和尚醒珠指示十二经穴后，武艺大进。在奉天勇胜镖局保镖十余年，从未有过闪失。光绪庚子（1900年）乱后，火枪盛行，于是辞归故里授徒。民国年间又应聘担任天津保安队武术教习十八年。后又担任天津第三国术社社长。民国修《沧县志》有传。

赵连和 河北景县人。长于二郎门武术。是精武体育会最早期的教员。拳械俱精，著名的精武潭腿即为其所传。

张耀庭 河北沧县人。从孙通学得秘宗拳称誉当地。曾做过陕西知府刘子镜的保镖。曾教知府之孙刘云樵练拳。

王庆丰 字俊臣。河北省河间人，后移居天津。王俊臣曾随张兆东、李存义习八卦，形意等，他矫小精悍，任侠善斗，在天津颇有武勇名。1918年9月，俄国大力士康泰尔至京表演，借座中央公园开万国赛武大会。王庆丰随其师所率天津中华武士会员数十人前往北京参赛。临期“赛武”改为“演武”。王庆丰表演的拳械获众好评。后经中华武士会推荐，担任过保定军官学校武术教师。

韩慕侠 （？—1954）又名金镛。河北沧州人。自劢好武，初学秘宗拳。后拜张占魁为师学习形意拳和八卦掌。1918年9月，俄国大力士康泰尔至京表演，借座中央公园开万国赛武大会。时年40余岁的韩慕侠随李存义、张占魁所率天津中华武士会成员数十人前往北京参赛。韩慕侠以武技精湛，被公推为角赛领袖之一。临期警察总监令改赛武为演武，并转述康泰尔之意，“谓，久佩中国武术之精，不须比赛，亦早已心服”。康泰尔“亦潜藏不知去向”（当时《北京日报》、《顺天时报》、《晨钟报》记其详）。据金恩忠《国术名人录》云，韩慕侠先于六国饭店击倒康泰尔，故临期康泰尔不敢登台。韩慕侠曾在天津设“武术专馆”授徒。晚年弃武行医，70余岁病故。



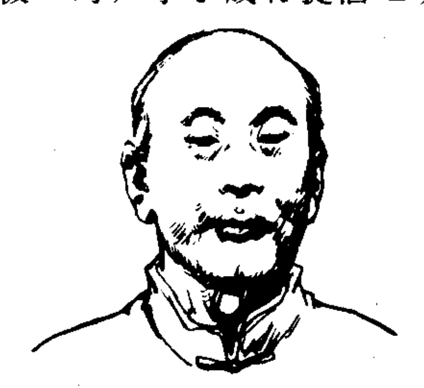
韩慕侠

郝恩光 字海明。清末民初河北任邱县人。自劢好武，拜形意拳家李存义为师学习拳技。曾设镖局于关东。1911年任天津中华武士会教员。1914年承叶剑星介绍赴日观察我国留日学生之体育。至东京期间，郝

恩光在留日学生举办的欢迎会上，表演形意拳和八卦剑，博得与会学生和日本教育人士的盛赞。此后，凡有我国侨日人士求教，皆殷勤教授。回国后隐居天津。

陈子正 字纪单。河北雄县李林庄人。幼时体力过人，随其舅父刘成有习拳，尤长鹰爪门。中年时，曾先后在北京拳术讲习所、黑龙江第一中学和第一师范、上海精武体育会、广肇公学和圣约翰中学、汉口精武会、广州精武会以及香港精武体育会教拳。1933年7月病逝，享年近60岁。

丁子成 生卒年不详。山东黄县人。幼随本族人习“三通拳”,所谓“三通”者，乃黄县丁吉通、莱阳宋永通、招远傅尔通三人共同创编的拳术，流传山东各地。既长，曾聘招远名拳师林世春为家师，从林世春习六合螳螂、六合短捶等拳。1926年，丁子成发起创办“黄县国术研究所”,自任主任，早晚课徒，向无倦意。1928年改研究所为研究会，扩大组织，广征会员，曾通过县教育局将武术列为本县各学校的正式体育课程，由研究会派人免费教练。并聘请本县及邻县武术专家担任教师，凡过境的武术名家，都聘请讲学留念，如八极名家李书文、烟台八卦名家宫宝田，中央国术馆名誉副馆长张骧伍等，都曾到研究会授艺。黄县武术风气盛极一时，丁子成有提倡之功。



丁子成

刘殿琛 字文华。河北省深县人。形意拳家刘奇兰之子。1911年应深县人张恩绶之荐，任北洋法政学校武术教员。民国初，先后在陆军武术技术教练所、清华学校等处任武术教员，并曾任天津中华武士会总教习。刘殿琛一生汲汲推广形意拳，倡导武术强国的思想，对民国初年京、津等地学校武术活动的开展，起过促进作用。著作有《形意拳术抉微》等。参见“形意拳术抉微”条。

修剑痴 （1883—1959）又名剑池、修明、全一、占鳌、伟斌、燕侬。满族。河北固安修辛庄人。自幼习文，慕游侠作为。稍长即广学多种拳械。后拜许天和为师，学习通臂拳法。30岁后外出游历。约1915年至沈阳，1920年至大连，传授通背拳法。1932年应聘至长沙，担任湖南省国术考试裁判。赛会后即被留充何键部63师少将教官。1937年返回大连，开办通背武术馆，传武授徒。修剑痴在长期的教习活动中，深研武技，勇于创新，勤于耕耘。他不仅整理和创编成多种通背拳套路和五行八卦刀、断门枪、奇形剑等器械套路，还著有《五行掌学》、《健康论丛》、《通背刀论》和多种通背拳谱。

翟殿臣 参见“十八武术家”条。

杨吉堂 参见“十八武术家”条。

杨德卿 参见“十八武术家”条。

高凤岭 参见“十八武术家”条。

马蔚然 参见“十八武术家”条。

刘采臣 参见“十八武术家”条。

于斐堂 参见“十八武术家”条。

秦鹤岐 参见“十八武术家”条。

杨钧韵 参见“十八武术家”条。

阎奎元 参见“十八武术家”条。

李蔚亭 参见“十八武术家”条。

王章武 参见“十八武术家”条。

王福田 参见“十八武术家”条。

程海亭 参见“十八武术家”条。

张凤岩 参见“十八武术家”条。

十八武术家 指1924年4月在上海参加全国武术运动会的十八位武术名宿。唐豪、马西民二人合撰《记十八武术专家》一文，介绍他们各自的略历和特长。其文云：

张凤岩 为率角专家，邃于几何学、重学（力学）学理，故其功夫最纯，经验尤富。为人雅重气节，广交游。燕赵间率角名手，出其门者极众。现年64岁，犹完健如壮年。

吴鉴泉 程海亭 太极八卦两派武术，其运用之妙，在刚柔相济；其行动之难，在吐纳气息。吴程二君，一为太极高手，一为八卦巨擘。同隶北京体育研究社，随社长许禹生君，推行武术甚力。

王福田 为插拳（查拳）门专家，精大枪术。大枪者，式甚简单，而运用之妙，非言可喻。观戚南塘《纪效新书》之大枪术，即可知此种枪法在中国古昔战争史上极占价值，与普通使用之花枪不同。王君传自其大父国云公。家学渊源，故技术精湛。历任军官学校教职，南北生徒累万。

王章武 王君精披挂、翻子、螳螂、出脚（戳脚）等各派武术。生平遇名手极多，融会各派，几于自成一家。其议论思想，高人一等。此次南来表演，出手飞翻，天矫似龙，各派名宿，多为倾倒。

高凤岭 为猴形拳名手，更精于地趟拳。身手绵巧，步履轻捷，年已68，寡言笑，终日除演武外，心不旁骛。

杨德卿　杨吉堂　杨君年已七十有八，为前清都司，壮其胆，屡擢军功。其少君吉堂，年亦56，尤研习武术不倦。其笃好如是。凡表演武术时，无论徒手器械皆父子对练。

翟殿臣　年71，精于插（查）、花、红、砲四派武术。与杨德卿交最契，而杨亦最相推重。二老在表演台上屡显身手，活泼矫健，观者称绝，而犹自谦老惫无能。杨子吉堂即翟之高足也。

秦鹤岐　许天和　秦许二君为南派武术名宿。秦君上海人，年62岁，体硕伟，擅伤科。凡束手不治之症，秦君独能起死而回生。长于和（人）合手。然知其精技击者实鲜。盖为医名所障也。许君江阴人，年50。长于仁和派，躯干短小，所演武术，精悍称之。

于斐堂　年65岁。少壮时从学于六合八法专家穆和兴之门，尽得所传，精大枪术暨双刀盘战法。北游直鲁豫蜀湘间。曾以武术博得前清守备。各门武术俱有深切之研究。在鲁省任武术教习最久，诚当代名手也。

何玉山　年81岁，各门技击，靡不研究，而尤专于插拳（查拳）。足迹遍国内。各处武术家，多相契好。其经验阅历，实武术界之明星也。以军功曾任前清守备职。

刘采臣　形意拳中有所谓六合者，外三合言肩与胯合、肘与膝合、眼与手合；内三合言心与意合、意与气合、气与力合。（先生）姿势无一不合。于此可见刘君致力之深矣。刘君年登花甲，虽为形意门专家，而不以门户自封，同道中咸钦之。

马蔚然　精长步长拳。不轻以技术眩人。随马子贞将军推行武术教育，历年最久，门墙最众。现任山东国术传习所主任。

李蔚亭　年68岁，银髯皓然，而精神充满，不让壮年。表演时身眼手步，莫不全神贯注。一节既终，毫无衰竭之象，亦武术界中之老名宿也。

阎奎元　长于少林拳法。年73岁。

杨钧韵　杨君精于大小架子拳术。此拳传流极少，即北方亦不多见。显技时，须衣特殊之长袖衣。又精于孙膑三百六十手。

邢三　名孙科，武林传称“黑虎”。清嘉庆、同治年间陕西渭南人，一说临潼人。身材魁梧，功力尤著，能压牛卧地，与“鹞子”高三、“饿虎”苏三、“通臂”李四共称陕西武术四大名家。青年时中武举，擅盘刀、骑射与西北红拳、炮捶、花拳、醉拳、九拳等，曾拜游居秦地的少林寺刘禅和尚为师，学习车前老母子九拳、少林拳、疯魔棍等。同治年间曾参加清政府镇压西北回民起义。晚年在咸阳一带传徒授艺，最著者有李邦彦等人。

宋铁麟　（1885—1979）河北籍，生于山西太谷。自幼随叔父宋世荣习练形意拳。注重内功盘根锻炼。其技精而性善，与人较技，点到为止，从不伤人。他一生好武，以武为乐，传徒数十人。



宋铁麟

李景林　（1885—1931）字芳宸。河北枣强人。清末毕业于保定讲武堂。曾任禁卫军下级军官，龙江省督军署参谋长，参战军团长，奉军旅长、师长等职。1924年第二次直奉战争期间升任军长，战后任直隶军务督办，直鲁联军总司令。1927年脱离军界，与张之江等军政界要人创建国术研究馆于南京，翌年改组为中央国术馆，李任副馆长。李景林自幼嗜习武技，尤精剑术。不仅舞演传神，且善于击刺。曾自言“吾师异人，颍川陈姓，名讳世钧”（陈微明《祭李芳宸将军文》）。1923年冬，李景林部下团长丁齐锐驻防北镇，得房东宋唯一（1860—1925）于1922年完稿的《武当剑术》。李景林任中央国术馆副馆长期间，曾邀多位名家一道研讨剑术，整理成的剑术套路亦名为武当剑。此后，李曾在南京、上海、济南等地传授此剑。弟子黄元秀得传后，撰刊《武当剑法大要》述李氏剑技。

李玉琳　（1885—1965）字润如。河北任邱人。自幼好武，初拜郝恩光为师学习少林拳、形意拳和八卦掌。后为孙禄堂赏识，收为弟子。1924年任天津中华武术会教员。旋被聘至上海，任上海中华体育会武术教员和尚德国术会会长。1930年受聘为山东国术馆教务主任。1936年至哈尔滨开办“太极拳研究社”，随后又在长春、沈阳等地开办“太极拳研究社”。李玉琳除传授杨式、孙式太极拳外，还兼授形意拳、八卦掌、少林拳、武当对剑等。

金倜生　江苏常熟人，中学语文教师。自幼爱好武术，练少林拳械颇多心得，负气节，能文章，一生怀才不遇。1948年卒。其贡献在于潜心于武术理论研究，广征博引，为后人留下有一定参考价值的资料。编著有《临机应斗秘诀》、《太极拳图说》。

曹德坤　山东省烟台市人。自幼拜郝恒禄为师学

习螳螂拳。苦练十几年，造诣很深，曾在烟台市招徒授艺。1915年去黑龙江省哈尔滨市，设立“德坤武术馆”，传授螳螂拳。

曹砚海 河北省沧县人。自幼习武，练功刻苦，身手便捷，以善斗知名。1928年中央国术馆成立之初，应马英图之召，到国术馆应试，并入第一期“教授班”（即师资班）学习。1929年在杭州举行的“国术比赛”中，迭克对手，一举夺魁。曹砚海专擅劈挂拳，曾受教于马英图、郭长生等。

郭长生 （？—1967）字恩普。河北省沧县人。幼即习武，因灵敏巧捷，人有“燕子”之誉。后从静海县刘玉春习廿四势通臂、阴手枪、苗刀等艺。1921年前后，曹锟在保定办“苗刀营”，聘刘玉春为教习，乃随刘入苗刀营。1927年中央国术馆成立，入国术馆第一期训练班（当时称教授班）。1928年10月第一次“国考”在南京举行，郭长生参加了散手比赛，比赛结果，与杨松山并列为最优等十七名之内，因为是国术馆属员，奖品只有十五份乃降列优等三十名之首。后在国术馆执教，教授苗刀及通臂廿四势等。在馆期间，与马英图共同改编了苗刀套路，创编了苗刀第二路。抗战爆发后，离馆返乡，直至去世。

廖观音 （1886—1903）四川华阳县石板人（今属成都市）。原名文献中不可考。时人呼廖九妹。廖从小习武，身手轻捷，拳手矫健。从学于师兄曾阿义，善舞双刀。能手托两百多斤重的石条；手攀墙沿能一跃而上。《成都啸海笔记》中记载“有谓其（廖观音）能避枪弹者，有谓其能履行水面者，有谓其能趺坐树梢；若伽肉身降世者。”廖是反帝反清起义的红灯教首领，牺牲时仅17岁。

霍殿阁 （1886—1942）河北沧州小集村人。幼随李姓拳师练飘撒（洒）拳，后拜“神枪”李书文为师，习八极拳与六合大枪。历十载，功成技精，尤以“铁胳膊”、“摧枪问准”闻名。1927年，其在天津张园与日本柔道高手官藤三郎、岩田一雄比武获胜，被荐选为清逊帝溥仪的护卫和武师，后随去伪满洲国，仍充保镖之职。1937年因“护军事件”卫军被贬为杂役。后不久即病逝。

杨杰 （1886—1971）字汉三，陕西富平县顺城巷人。幼学高家拳，擅燕青掌、大梨花枪、子拳、子棍，尤善用腿，以“神腿”传名。曾参加同盟会，投身辛亥革命。1910年加入陕西常备新军，是年任“秦陇复汉军”第六营营长。后入陕西靖国军，继任营长。1921年退伍还乡。1938年被聘为西安国术馆武术教师。解放后为陕西省武术协会负责人之一。杨杰一生研武，曾将高家拳归为六类，即撑补类、抹闯类、腿挂类、身法类、器械类、对打类。练法强调“三劲一圆”，即提劲、存劲、寸劲和招圆。技法讲究“闪、绽、化、刁、点”五字诀。

杨瑞林 （1887—1982）号禹廷。北京人。九岁习武，先后拜周相臣、赵月山、田风云、高克兴为师，习弹腿、长拳、摔跤、八卦太极及各式兵器。精太极。一生事武业，重武德，讲实用，无门派阈见，传徒颇多。建国初期曾倡议成立了北京市武术界联谊会。

陈发科 （1887—1957）字福生。河南温县陈家沟陈氏17世孙。其父延熙，擅长陈式老架太极拳，1900年应袁世凯之聘，教其子侄。其间由鲁至津，前后六年，多有名手来较，无不心服。陈发科自幼随父练拳，勤奋刻苦。每日练拳三次，每次十遍。20年如一日，从不稍懈。1928年应邀至北京教拳，仍日练20遍，故其功夫纯厚。推手时，拿、跌、掷、打，兼施并用，搭手即发，展现了陈式太极拳的本来面目。武术诗人杨敞（季子）有诗赞云：“都门太极旧尊杨，迟缓柔和擅胜场，不意陈君标异帜，缠丝劲势特刚强”。慕名求学者颇多，其中著名者有许禹生、沈家桢、顾留馨等。沈顾二人合著《陈式太极拳》一书，阐发了陈氏拳法的理论和技法。

林尹民 （1887—1911）黄花岗七十二烈士之一。字清庵，号无我。福建闽县（今闽侯）人。早年留学于日本成城学校。1909年毕业。旋考入日本第一高等学校医科，次年经林文介绍加入同盟会。林尹民曾投师学少林技击五载，尽其术，且膂力过人，能举石三百斤。1911年4月27日参加广州同盟会起义（黄花岗之役），攻打督署，奋勇直前，弹尽，继以拳斗，力毙二十余人，中弹牺牲。

耿文彩 （1887—1972）。字霞光，世以字行。河北省深县人。其父耿成性（名继善）是形意名家刘奇兰高足之一，有“耿大枪”之号。文彩的拳法本由父传，后又拜李存义为师，于形意、八卦、太极皆有心得，尤以“千斤坠”见长。曾先后在北平师范、北平体育研究社、上海精武体育会、汉口精武会等处执教。晚年客居汉口，以按摩为业，并传授形意拳法，医德武风，并有佳誉。门徒甚多，入室者二十余。曾著有《形意拳教范》稿。

吴翼翚 （1887—1958）原名养田。满族。辽宁铁岭人。曾先后从河南阎国兴、陈光第习练心意六合八法拳。1924年迁居上海，在复旦中学教书，并被聘为青年会武术教员。后应中央国术馆之聘，至该馆教授心意六合八法拳，1937年曾任该馆教务主任。

郭古民 （1887—1968）原名德仓。河北冀县人。

15岁至北京，在某布店当学徒。20岁拜梁振蒲为师学习八卦掌。曾得刘德宽指教。与尹福高徒毓慧过从密切，得《八卦掌三十六歌四十八法》诀。其技精纯，善使“挑掌”。艺成后，在京鲁设教授徒，后被聘为北京师范学校武术教师。遗著有《八卦掌拳术集成》稿本。

吴志青 （1887—？）安徽歙县人。毕业于上海中国体操学校。1911年至1915年先后担任江苏省立第四师范学校、上海第一工业学校、上海民立中学体育主任。1915年入江苏体育传习所，从于振声学弹腿、查拳等拳技，后又从杨澄甫习太极拳。1919年在上海创办“中华武侠会”，后改名“中华武术会”。聘何玉山、杨奉真、于振声、尹占魁等任教。1924年入国民军，从中校教官，晋升至少将军械处处长。1928年脱离军界，被聘为南京中央国术馆董事、教务处副处长、编审处处长。1930年，因不满馆务，乞病假赴沪休养。此后，曾任灌云县、泰县公安局长等职。1945年，任西南联大训导员。吴志青著有《查拳图说》、《教门弹腿图说》、《太极正宗源流》、《七星剑》等十余种武术专著。



吴志青

盖叫天 （1888—1971）著名京剧表演艺术家。名张英杰，又名燕南。河北省高阳县人。“盖派”武生戏的创立者。盖叫天青年时代曾从一位镖局里的保镖师傅刘四学习武术，练过六合刀、三节棍和拳术。他把武术功底作武打艺术的基础，在武打艺术中，根据剧情的需要，充分吸收、融化武术动作，创造出许多突破陈规的武打套子和刀枪把子，形成了具有独特风格的“盖派”武打艺术。

赖成己 （1888—1955）广西合浦县闸口人。幼习家传南拳，后拜张茂廷为师，继练南派拳械，兼攻伤骨科。年二十余赴广州，于仓边街开办医务所。后在广东戍军李济琛总指挥部任国术教官兼脱诊医官。广州沦陷前夕返归故里。1938年底创办珠光国术社，开办南拳、太极拳等多种国术班。均免费传艺。赖武、医俱佳，以桩功闻名，传其换桩碾步可断数块台板。名列南方五虎将。有自创拳艺南蛇过垌传世。

叶大密 （1888—1973）号柔克斋主。浙江文成人。早年在家乡习练温州“小八卦”拳。1917年，在杭州从田兆麟学杨式太极拳。曾与孙存周结为金兰，研习武艺。1926年在上海开办“武当太极拳社”，教授杨式大架太极拳、剑和推手。1928年，应《申报》邀请，参加为募夜校助学金的义演。

罗光玉 （1888—1944）。山东蓬莱人。1906年起从山东烟台范旭东学螳螂拳七年。民国初被聘至上海精武体育会任教。1932年受聘至香港精武体育分会任教，直至1942年返回上海。罗光玉一生致力教拳，为螳螂拳的推广，特别是南传于粤港和南洋群岛作出了一定贡献。其门人黄汉勋已将他传的拳技理法整理成三十多种专著在香港出版。

李靖华 清末民初时人，籍贯天津。擅轻功，穿墙越脊如履平地，绰号“燕子李三”。好劫富济贫，行侠仗义，又传名“盗侠”。曾盗军阀万福麟巨金散放路人。后于上海被擒入狱。

李梦瑞 （1888—1977）字少庵。山东海阳县人。少年时，至京学徒。约20岁拜梁振蒲为师学习八卦掌。功力纯厚，善使带手，人称“铁胳膊李四”。1948年返乡务农，晚年复授徒传艺。

马凤图 （1888—1973）字健翊。回族。河北省沧县杨石桥（今属孟村回族自治县）人。幼随祖父、父亲习劈挂拳及摔跤等艺，并随舅父吴懋堂和孟村吴世轲习八极拳。光绪二十五年（1899年），拜盐山县黄林彪为师，习通备大架子、十二大蹚子、劈挂、青龙等拳及六合枪要法、双手刀法、宣化剑（七十三剑）等艺。系统接受了李云标、肖和成、黄林彪所倡导的通备学说。1909年入天津北洋高等师范专门。1910年受同盟会燕支部之命，与同盟会人士、形意拳家叶云表等创办中华武士会，马凤图被公举为副会长兼总教习。1912年后偕弟及八极拳家韩会清等赴东北，在沈阳结识了“奉天三老”（即郝鸣九、胡奉三、杨俊峰）及流寓东北的山东螳螂拳家程东阁等，彼此引为武艺知己，与马、郝、程等结为金兰换艺之谊。期间，从郝、胡习翻子、戳脚等艺，从程习螳螂九手、八招及翻子等艺，并将劈挂、八极及六合大枪要法、通备剑法赠教郝、程等人。1920年偕弟英图、长子广达在河南投奔冯玉祥部队。1924年在张家口与张之江创办冯部的新武术研究会，并任冯部白刃战术研究室主任，主编《白刃战术教程》。期间，与胞弟马英图一起创编了寓

枪于棍的“风磨棍”，被西北军广泛用之于训练和实战的“破锋八刀”以及劈挂拳第三路飞虎拳。1926年随国民军入西北，先后任职于军政两界。1933年至1935年之间，创办了甘肃省国术馆和青海省国术馆，曾兼任两馆副馆长。抗战爆发后基本脱离政界，专心研讨武术及中医。1945年以后任西北师院体育系兼职副教授，期间为教课之需，创编了后来被列为劈挂拳第四路的“太淑拳”。解放后从事医学工作，历任甘肃省政协委员、省民革常委、省武协主席、省中医学会主席等职。

马凤图继承了黄林彪所传之劈挂拳等艺，又继承了孟村、罗疃两支八极拳及罗疃系统的六合大枪，又通过郝鸣九等学得徐兆熊系统的翻子、戳脚等艺，后来又采撷了西北地区的棍法及鞭杆法之萃要，通过多年的潜心研究和融汇熔铸，终于形成了以“通备劲”为核心的通备门拳械系列。这个系列理论上发端于李云标、肖和成及黄林彪，实践上则主要完成于马凤图及其弟马英图。这个系列既包括分属长拳、短打的劈挂、八极、翻子、戳脚等拳法，也包括源远流长的枪、棍、刀、剑等器械。它与河北省劈挂、八极及东北地区翻子、戳脚同源而异流，劲力特质和演练风格上则存在鲜明的不同。马凤图晚年客居西北，经过他数十年的传习推广，以“通备劲”为特征的劈挂、八极、翻子、戳脚等拳套拳法，以及奇枪、风磨棍、劈挂刀、袢袍剑、缠海鞭杆等器械套路，已广泛的流行于西北诸省，成为解放以后西北诸省参加全国性武术活动的代表性拳种套路。马凤图一生授徒甚多，长子马广达得艺最精，尤以刀法见长，曾任冯玉祥手枪队队长等职，长城抗战之役中以身殉国。有代表性的门徒有王桂林、沙子香、王天鹏、边固、刘仁、罗文源等。参见“黄林彪”、“通备门”等条。



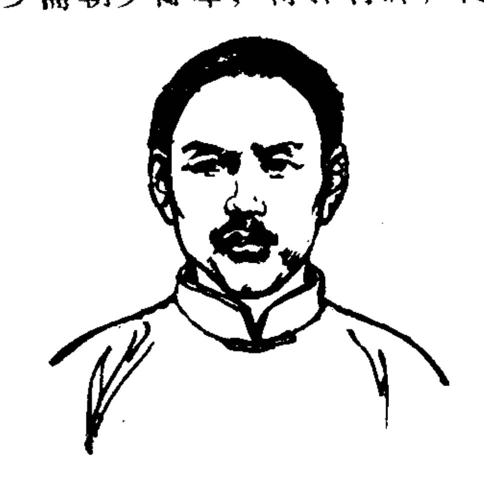
马凤图

马承智　(1888—1977) 艺名马金镖，安徽省霍邱县人。幼跟同乡黄树生学习少林拳术。1908年到霍邱县城做短工，同时拜师学拳术与长短兵器，善使暗器金镖。曾以手指捻碎绿豆而闻名全城。1911年参加北伐军，并教授武术。1914年到山东拜王兴隆为师学习形意、八极和摔跤术达五年之久。1923年回安庆传艺，后又到武汉铁路局任教。1928年参加“国术国考”名列前十五名，被中央国术馆表演科录用。次年获全国摔跤比赛第二名，同年又参加上海武术比赛获第二名。1930年任江苏省国术馆教员，兼在桑蚕学校和省党部授太极拳。并拜孙禄堂为师学习孙式太极拳。1933年回霍邱县在县武术馆任教。1946年在家乡收徒传艺。1957年获省第一届运动会武术比赛一等奖，同年被聘为省摔跤队教练。

向恺然　参见“向逵”条。

向逵　(1889—1957) 武术作家。字恺然，别号不肖生。祖籍湖南平江，生于湘潭。幼嗜武技，专攻翰墨。初从私塾先生学巫家拳。1905年赴日本东京宏文书院攻读政法，从同乡留学生王志群学八拳等武技。1911年回国，在长沙创办“国技会”，旋受聘为第一军军法官。1913年考入日本东京中央大学。1917年在上海创设“中华拳术研究会”，1931年回长沙，任湖南省国术训练所和又一村国术俱乐部秘书。1938年赴安徽任二十一集团军总办公厅主任及安徽大学教授。1948年任湖南省政府参议。1949年随程潜将军起义。中华人民共和国成立后，任湖南省文史馆馆员，省政协委员。向恺然著述颇多，尤以写武侠小说著称。代表作有《拳术》、《拳术传薪录》、《拳术见闻》、《拳师言行录》、《太极经中经》、《江湖奇侠传》、《江湖义侠传》等。

王芗斋　(1890—1963) 原名向斋，字宇僧。河北深县人。幼时多病，身材矮小，遂弃读寻师求强身之术。1904年拜同乡郭云深为师学形意拳。后郭病卧不起，王芗斋朝夕侍奉，得郭青睐，传以精要。芗斋



王芗斋

得传后，苦练数年，不仅体健力强，还擅长技击。成年后外游各地，广交拳友，切磋技艺，又学得太极拳、八卦掌和福州踪鹤拳等。王芗斋经数十年的亲身实践

和理论研究，最后融会贯通，摆脱拳套，注重站桩，创成以“浑元桩”为本、重“意”弃“形”、讲究实搏散手的现代“意拳”（亦有人称之为“大成拳”）。1930年至1937年间，王芗斋在上海传拳。后返回北京，在保定和北京一带传拳、行医，为“意拳”和他整理创编的保健“站桩功”的推广奠定了基础。著有《意拳正轨》、《站桩功》等。

金成　（1890—1961）华裔泰拳名师。出生于泰国曼谷。14岁时至新加坡商业贸易专科学校学习，课余习练西方拳击术。毕业后返回泰国，从固乔（高棉人）学泰拳，历时二年尽得其术。旋至曼谷参加拳术竞赛，二战二胜。1917年在曼谷越隆他怀寺旁开设“他威实”拳馆，招生传授泰拳和拳击术。他培养的一批华裔高足弟子，在1921年至1930年间，不论以泰拳出战暹罗拳师，还是以拳击出战拳击名手，均连连获胜。金成随之名盛一时，从习者愈众。

褚桂亭　（1890—1977）又名德新。河北任邱县鄚州镇人。自幼嗜武，刻苦好学。初在本地从程德录、黄柏年、姜玉和等习练形意拳和八卦掌。又从郝恩光学得三合刀、武当对剑等。后在杭州拜杨澄甫为师，学杨式太极拳、械及推手等。曾担任孙传芳部武术教官。担任过武术比赛监察委员和评判。中华人民共和国成立后，在上海教拳为生。

陈广智　陈善之子。自幼随父学武，人称“卸骨匠”。陈广智在一家镖局作事，曾与形意拳家郭云深、乔锦堂、周明泰等人同力讨伐过隆平县土豪匪头窦宪钧一伙。其传人很多，其侄陈玉山继承了他的衣钵。

陈玉山　河北沧县人。陈广智之侄。幼随叔学秘宗拳。民国五年（1916年）做过总统警备队之武术教师。他的知名弟子有李元智、孙八等。

陈泮岭　（1891—1967）字峻峰。河南西平县陈庄人。幼聘武师于家，从习少林拳。稍长北上求学，在北京大学土木工程系学习期间，利用课余时间从李存义、纪德、许禹生等学形意拳、太极拳、八卦掌和岳氏连拳。1920年毕业回河南，在开封发起创办“青年改进俱乐部”，提倡武术。此俱乐部于1926年改组为“河南省武术会”，1931年更名为“河南省国术馆”，陈自任馆长。1936年，以国民党汉口特别市党部特派委员的身份，邀集当地武术名手开办“汉口市体育师资人员训练班”。1939年被南迁至重庆的中央国术馆聘为副馆长。1940年至1944年任“教育部及军训部国术编审委员会”主任，汇集至渝武术名手编辑“国术教材”。1945年回河南恢复国术馆，继办“国术体育师资训练班”。1949年底至台湾。1950年任台湾省“中华国术进修会”理事长。1955年任台湾省“中华技击委员会”国术部主任。陈泮岭晚年自析其一生精力为“二分水利，一分（国民党）党务，二分教育，五分国术”。编著有摔跤、擒拿及太极拳教材等。

裴子源　（1891—1964）甘肃省广河县人，后落籍兰州市。早年从兰州拳师曹碧斋习武，所学拳械套路甚多，大体拳术以撕拳、炮拳、贯拳等为主，棍则以八谱条子为主。陇石拳家最重练棍，而裴子源所传习的八谱条子可称卓然一家，至今为后学者尊崇。民国初年以来，兰州武术界颇多名手，王复臣、裴子源、梁子材等，是当地拳家中的代表人物。

朱国福　（1891—1968）字炳公，河北人，幼年拜铁罗汉张长发为师，学少林“罗汉门”拳术。少时拜一道为师，学医兼习拳脚和刀枪等多般兵器。十二岁又拜马玉棠为师学习形意拳术，曾得李存义、张占魁等指教。后又拜在孙禄堂、王有横门下，学八卦、太极和摔跤。1928年在南京“国术国考”中获第一。朱在冯玉祥的“大刀队”教过武术。后应聘任南京国术馆教务处长。抗战时到重庆落户。在重庆大学任教。新中国成立后曾任全国武术协会委员，重庆武协主席。著有《擒拿》、《形意六合拳谱》、《形意洗髓保健气功》、《形意拳源流》、《国术归宗》（四集）、《国术与健康之关系》等武术专著及文集。还整理了《刺枪》、《满江红》、《短兵散打训练》、《五花炮对练》、《武当昆吾对剑》、《体育按摩》等资料。

姜容樵　（1891—1974）字光武。河北沧州人。自幼从家叔德泰和迷踪拳名手陈玉山习练孙通所传的多种拳技，同时在私塾攻读诗书。1909年拜张兆东为师学习八卦掌和形意拳。还曾从李雨三研习太师鞭、从好友汤士林习练太极拳、从李景林学武当剑。姜容樵研习武术，终日不倦，而且每习一招一式必求悟明理法。李景林曾在《形意杂式捶八式合刊·序》中评赞姜云：“（姜容樵练武）姿态活泼、刚柔合度、毫无呆滞或极刚不柔之弊。曾许其为国术界之干才。且尤长于阐发学理”。1920年姜容樵在津浦铁路当职员期间，开始以武技传人。1928年在上海创办尚武进德会，致力于编撰出版尚武丛书，传播武术技法。1932年，受聘为南京中央国术馆编审处处长，主编《国术丛刊》、审定教材，并教授拳械。抗日战争时期，姜容樵离馆赴皖南任教数年，担任文学、历史讲师，同时收徒传授武技。后定居上海，致力于整理遗文、撰述新著。晚年虽双目失明，犹口述手划授徒传艺。姜容樵精武通文，著作颇丰。曾出版《八卦掌》、《形意母拳》、《形意杂式捶八式拳合刊》、《太极拳术讲义》、《秘宗拳》、《太师虎尾鞭》、《太师水磨鞭》、《鞭枪大战》、《昆吾剑》、《青萍剑》、《少林棍法》、《八卦奇门枪》以及

《当代武人奇侠传》(12册）等数十册武术专著和结合拳史创编的读物。



姜容樵

陈照丕　(1893—1973）字绩甫，河南温县赵堡乡陈家沟人。陈氏太极拳第十八世传人。全国武术协会委员。出身于太极拳世家，自幼在陈延熙、陈鑫、陈登科、陈发科等前辈的指导下习武，二十岁左右开始进入教拳传艺的生涯。1928年应北京同仁堂东家乐氏弟兄之邀，到北京传拳，其间曾在宣武楼设擂比武，后由许禹生、李剑华等人出面调和了事，由此，陈照丕声名大振，北京不少单位请他去教拳。1930年应南京市长魏道明之邀到南京教拳，直至1937年，期间曾任中央国术馆名誉教授，并任第二届国考评判委员会委员。抗战爆发后返回河南，曾在洛阳、开封等地教拳。解放后，陈照丕利用一切业余时间传播拳艺，并曾多次参加河南省和全国武术表演赛。在他的指导下，陈家沟又涌现出一批年轻的太极拳选手，其中如陈小旺等，已成为陈氏太极拳的后起之秀。陈照丕在教拳实践中，刻苦钻研理论，著书立说，先后编著了《太极拳八门》、《陈氏太极拳汇宗》、《太极拳引蒙》、《陈氏太极拳须知》等书，对发展陈氏太极拳技术与理论体系做出了贡献。

郭叔蕃　(1893—1985）山东诸城人。幼好武功，1917年拜"鹞子"高三之徒姜保为师。习红拳、炮捶。1920年拜韩慕侠为师，习形意、八卦。1925年拜吴鉴泉为师习太极拳。擅长八卦掌，以子午鸳鸯钺名。后在西安传拳授艺，门徒甚众。建国后曾任陕西省政协委员，西安形意、八卦、散手研究会会长。

李椿年　(1894—1976)字雅轩。河北交河县人。少时读私塾，酷好武术。拜当地陈殿福武师学少林拳，一次打了恶少，从此闻名乡里。1914年20岁时，与邻居客人傅海田（长于太极拳）交手，李心服太极拳之妙着。由傅海田介绍投其师杨澄甫。由此专攻太极拳术。1928年考入南京中央国术馆为教授班学员。1929年经杨澄甫介绍，到杭州国术馆任教，直到1934年。其间1933年杨澄甫去广东传太极拳，杭州国术馆由李代理。1934年李又到南京参加太极拳社，任社长。1935年在南京国民体育学校任武术教官，直到抗战爆发。1937年"七·七"事变离南京赴武昌。一年后赴重庆、成都成了杨氏太极拳在四川的开拓者。1939年底在成都北校场，任国民党军校太极拳教官，同年12月受聘为四川体育会设计员。1946年任国民党二十八军军官总队上校教官，同年调重庆陆军大学教授国民党高级军官太极拳。解放后，为成都市政协委员。在成都市体委任太极拳教练。1953年代表西南区参加全国民族形式运动会。

顾汝章　(1894—1952)江苏阜宁人。自幼从父学弹腿。稍长至山东肥城，从开设济东镖局的严继蕰（蕰齐）学少林拳和铁沙掌。苦练11年艺成。随后在苏浙一带传习拳技。1928年被聘至南京任中央国术馆教师。同年在第一次"国术国考"中，取得名列前15名的优秀成绩。旋受聘至广州任两广国术馆教师。1932年受聘至长沙任湖南省国术馆教师。1934年后迁居广州传拳。1952年逝于贵州。



顾汝章

霍东阁　(1894—1956)天津人。幼从其父霍元甲习迷踪艺，兼修文、医、书法。先后在沪、穗传播精武精神与武艺。1919年赴南洋传艺，成立精武分会，在侨界享有盛誉。后卒于印尼万隆。

窦来庚　(1896—1938）字峰山。山东省临朐人。人。青年时就读于济南第一中学，因喜好武术、摔跤，未毕业即投进马良创办的武术传习所，成为该所的高材生。毕业后参加过第一届国考，名列最优等。以后在国民党中央政府保健司任过职，并先后在济南高级中学、江苏镇江师范学校、齐鲁大学任国术教员。1932年被韩复榘任为山东省国术馆副馆长，期间还组织过"志成国术社"。1937年11月，日本侵略军占领了黄河北岸，山东国术馆馆员要求抗战，韩复榘乘机将国术馆改为武士队，任命窦来庚为队长，并兼任山东

省保安十七旅旅长。1938年以后窦来庚率部在山东蒙阴山区临朐一带坚持抗战，至1942年8月，在临朐南与日军的一次激战中，窦部伤亡惨重，后来窦来庚负伤，弹尽援绝，遂用手枪自杀，壮烈殉国。

彭勤 （1896—1979）原名耐夫。云南昭通人。幼读私塾，嗜习武技。曾先后从马德胜、朱里先、郑海波等拳师广习多种拳械及功法，后又随鸡足山妙承师习练气功。1918年考入驻粤滇军干部学校学习，1924年入云南讲武学校学习，1927年毕业后历任滇军军职至师参谋主任。曾率所部随滇军开赴鲁南台儿庄抗击日寇。1940年因伤回昭通。以扶贫抑恶为己任。他还卖地集款，修筑"交通桥"。被当地民众颂为"义侠"。彭勤晚年致力于办学，既教文化，又教拳术。所传拳械，除早年得自诸师之艺外，还融会各家之长，创编成"十二连环手"，"八大一掌劲"。彭勤授徒首重武德。要求学生树立"卫国为民"的习武观。彭勤还擅医术，精伤科，乐于济贫除患。



彭 勤

唐豪 （1897—1959）字范生，号棣华，江苏吴县人。少年苦读自学之暇，喜习武术。到上海谋生后，从山东德州人刘震南学六合拳术。后任上海尚公小学校长，以所学武术教授学生，注重基本功及跌仆滚翻动作的训练，所以学生所练拳械对练套路，紧凑逼真，得到社会好评。1927年因"共产党嫌疑"而被捕，因朱国福的力保而获释，后去日本学习政法，兼学柔道及劈刺等。归国后应张之江之邀，出任中央国术馆编审处处长。1936年沈钧儒、史良等"七君子"被国民党以"危害民国"罪逮捕入狱，提起公诉，陶行知、顾留馨等人也被列为被告。唐豪不畏强暴，为顾留馨等人担任辩护律师。1941年仍在上海当律师，曾遭汪伪警政部之缉捕，后又被日本宪兵司令部逮捕，曾遭鞭打。后不得不离开上海，到安徽屯溪当律师。解放后，唐豪仍回到上海，出任华东政法委员会委员，1955年调到国家体委任顾问，专心研究中国武术史和中国体育史，主编《中国体育史参考资料》凡八辑，因操劳过度，于1959年病逝于北京寓所，葬于八宝山烈士公墓。

唐豪是现代中国武术史学科的奠基人，是中国体育史研究的积极推进者。早在20年代末在中央国术馆任职时，他就开始撰写文章，大力提倡武术的"科学化"。一是主张发展质朴实用的武术而排斥内容花假的流行套路，二是批判武术界的宗派门户之风和附会释道、以虚妄荒诞惑世的不良倾向。自1930年始，唐豪努力从事武术史研究，先后撰成《太极拳与内家拳》、《少林武当考》、《内家拳》、《戚继光拳经》、《中国武艺图籍考》等专著和论文。这些论著多是考证之作，材料翔实，推论细密，结论公允。有一些则是经过艰苦的实地考察后写成的，它反映了作者严谨而求索不已的治学态度和武术史方面广博的知识。唐豪一系列武术史论著的刊布，不仅为武术史研究在学术界争得了一席之地，而且无异于对旧时代混浊不堪的武术界注入了一股清流，在武术技术与理论的研究上开拓了一个新的方向。解放后，唐豪认真学习马列主义，以历史唯物主义和辩证唯物主义来指导自己的学术工作，特别是在中国体育史的资料汇集和专题研究上，他都做出了前所未有的成绩。唐豪在武术史和中国体育史等方面的学术成果，至今仍然代表着这两门新兴学科的最高水平，成为从事这两门学科研究者的有益读物。



唐 豪

徐震 （1898—1967）字哲东。江苏常州人。擅国学，好武艺。历任光华大学、中央大学、国学专修馆、武汉大学和暨南大学国学教授，上海常州中学校长等职。徐震对武术抱"非博闻广见，通晓各派，则不足以倡导"之旨。曾于1919年从于振声、马金镖学查拳和弹腿，1922年从周秀峰学太极拳和形意拳，后来，又先后向杨少侯、郝月如、李雅轩学太极拳，向杜心五学自然门技法，向田作霖学通臂拳。徐震广学博览，勤于武术史的研究。著有《国技论略》、《太极拳考信录》、《太极拳谱理董辨伪合编》等。

马英图 （1898—1956） 字健勋。回族。河北省沧县杨石桥（今属孟村回族自治县）人。幼从父马捷元、长兄马凤图习武，年未成童而体魄雄强，勇健之名闻于遐迩。光绪三十年（1904年）由长兄马凤图引

荐，拜罗疃八极拳家张拱辰（景星）为师，从张拱辰习六合大枪及八极拳内法“八大招”、“六大开”等。成为张拱辰晚年的入室弟子。宣统二年（1910年）天津中华武士会成立，马英图下场表演八极拳及拦门橛，得到同门名家李书文之佳评。民国初，从马凤图到东北，就读于奉天警官学校，期间从东北诸名家如郝鸣九、程东阁、胡奉三等习翻子、戳脚等艺，并在沈阳几家中小学兼授八极、劈挂等拳。1920年从马凤图在河南加入冯玉祥部队，积功为上校参谋等职。1923年冯军攻打奉系李景林部的“廊房之战”中，马英图受前敌总司令张之江之命，率主要由沧县武术健儿组成的敢死队，持大刀短枪为全军开路，一举攻克天津。为此受到冯玉祥的通令嘉奖。1927年张之江创办中央国术研究馆(后改称中央国术馆)，马英图以西北军军官身份随张之江到南京，为国术馆开创人之一。初任“少林门”第一、二两科科长，接着负责筹备第一次国考。在为制定国考规则而举行的一系列内部徒手、长短兵对抗赛中，连挫名手，声名赫然，当时被誉为国术馆实力派的代表人物。1928年国考前，曾到河北、河南等地召集选手，为国术馆物色人材。国考闭幕式时，与河南刘丕显等为出席大会的蒋介石、林森、戴传贤等表演扎枪、劈刺等。后来主要为国术馆教授班学员教授八极、劈挂、苗刀、大枪等艺。三十年代末曾在西北军旧部刘汝明、宋哲元等部任军职或武术教官。1949年随傅作义部队起义于北京。后因病退伍，在甘肃泾川县务农，1956年病故。马英图专擅八极，兼长劈挂、翻子、戳脚等，器械中长于双手刀剑法及棍法。他膂力过人，胆气充沛，摔跤、举重、劈刺、骑射莫不为当时所推崇。一生最重实用技艺，善能以长短拳法、刚柔劲道兼而用之，故战多取胜。授徒甚严，门徒有曹砚海、马承智、李元智、何福生、牛僧华、韩俊元等。

郑怀贤·(1899—1982)河北安新县人。幼年随李而清、金山习武。后拜孙禄堂为师，习太极、形意、八卦及诸般兵器。擅长飞叉。郑怀贤虚心好学，在练武的同时，刻苦钻研医学。不仅在武术方面造诣较高，骨伤治疗方面也达到较高水平。1928年，在上海两江师范和交通大学担任体育教员，并主办“新民国术研究所”。1936年入选中国武术代表队，赴德国参加第十一届世界奥林匹克运动会。在汉堡、柏林等地表演飞叉颇受欢迎。抗日战争爆发后，郑怀贤流寓四川，继续从事武术和骨伤治疗，直到解放。郑怀贤精擒拿、散打、龙形剑等，尤擅长太极拳、八卦掌。解放后历任西南武术总教练、中华全国体育总会常务委员、中国武术协会主席、成都体育学院教授、武术系系主任、成都体育学院附属医院院长。著作有《武术基本功》、《伤科治疗》、《正骨学》、《伤科按摩术》等。



郑怀贤

吴桐 (1899—1962)字子琴。回族。内蒙古托克托人。少时从其三祖父吴耀学习弹腿、太祖拳、查拳、靠身捶，嗣受八卦掌、杨家枪。曾就读于北京体育专科学校，从吴鉴泉学得太极拳。毕业后，被聘回绥远省立中学任体育教员，又从荣连升学得阴把枪。1928年代表绥远省参加在南京举行的“国术国考”，1929年4月，绥远省国术馆成立，任副馆长主持馆务。1937年，该馆停办，吴桐被聘为“回教青年学校”校长。嗣后任绥远省回教协会理事长。1947年绥远省国术馆恢复，吴桐仍任副馆长。中华人民共和国成立后，曾任省政协委员、民族事务委员会委员。著有《靠身捶》。

常振芳 (1900—1979)回族。山东冠县人。自幼嗜武。1910年拜年逾古稀的张其维为师学查拳。苦练数年，艺超同辈，尤以韧柔兼优、架式工整、身法灵活和形神兼备见长。1927年应聘至河南通许县清真寺教授查拳。1930年考入南京中央国术馆学习。由于他武功出众，翌年即被冯玉祥所部44旅独立师聘为武术教官。1936年8月，随部队北上房山琉璃河一带抗击日寇，旋因战伤离队。1941年起，常振芳专致于传授武术，曾先后授教于通许、开封和北京。1961年参与编写全国体育学院《武术》教材。著有《四路查拳》。



常振芳

刘实君 (1900—1964)又名瑶琨。河北沧州人。五岁习武，先后拜刘德宽、季子修、宋虎臣为师，从

学八极、六合、通臂、形意、八卦。对盘根气功较有研究。擅散搏，手快，有“快手刘”之称。一生从戎，晚年授徒颇多。曾任延安抗日军政大学武术教师。

黄啸侠 （1900—1981）广东番禺县石巷人。从小爱武，先后投师多人，初学蔡李佛拳，后从孙玉峰学习罗汉拳。而后又学拳击、击剑、射箭、摔跤吸收各家之长，在总结自己学拳经验基础上，创编了“练手拳”“练步拳”“罗汉十八手”等。其拳自成一家，有“铁臂鸳鸯手”之称。其徒遍布国内、南洋、美国等地。曾在广州精武体育会等团体和一些中学传授武术。建国后，1959年任广州体育学院教师，至逝世。

王新午 （？—1964）山西汾阳人。民国初落居西安，以行医为生，是民国时期西安“三大名医”之一。曾拜太极拳家许禹生学习杨式太极拳，后在上海拜吴鉴泉学习吴式太极拳，擅长岳氏散手、形意拳、太极拳推手。新中国建立以后，行医兼教授武术。王新午对太极拳理论技术均有一定研究，在西北太极拳家中成为代表性人物。主要著作有《太极拳法阐宗》，解放后经修订充实改名为《太极拳法实践》出版，在太极拳界有一定影响。

郝湛如 （1900—1971）原名映渊。山西榆次人。幼从形意拳名家宋世荣习武，十易寒暑，深得山西派形意拳真谛。后游历南北各省，寻师访友，探研古今武艺之道，历时既久，多有心得。以《神运经》、《地龙经》发展了夜行术，以《内功经》和《纳卦经》为基础，创编了多种运练于周身的训练法和技击法。此外，郝湛如学艺甚博，熟悉多种兵器，大杆子尤见功夫。晚年旅居上海，以医为业，医术医德均受人推崇。教徒甚多，对形意拳在上海的传播颇有贡献。

郑曼青 见“郑岳”条。



郑曼青

郑岳 （1901—1975）字曼青，别号玉井山人，又署曼髯。浙江永嘉人。初学诗、画、书、医，曾先后在北京郁文大学、上海暨南大学和美术专门学校任教。1929年患肺病、失眠等症，始经人介绍从杨澄甫学太极拳、剑。勤习揣摩数年，不仅病体康复，还多有心得。1939年至重庆，被聘为中央训练团武术教师，1940年至1944年任“教育部及军训部国术编审委员会”委员，参与编辑《国术教材》。1949年至台湾，开设“时中拳社”，并受聘为台湾教育部学术审议委员。1965年赴欧美宣传太极拳和中国经史书画，设“时中学社”于纽约。晚年基于“少则得，多则惑”的原则，将所习108式的杨式太极拳删减成一个只有37式的套路，传授从习者，命其名为“郑子太极拳”。著有《郑子太极拳十三篇》、《郑子太极拳自修新法》、《太极拳》（英文本）。

韩庆堂 （1901—？）山东即墨人。自幼好武，初习长拳。1928年考入南京中央国术馆，广学多种拳技，技术全面，擅长擒拿术。毕业后到浙江省警察学校任武术教官。1949年随国民党中央警官学校至台湾，即在该校和台湾省警察学校任教。并被聘为总统府、立法院等机关太极拳教官。历任台北市国术会理事、顾问等职。70余岁而殁。

于伯谦 （1901—1981）本名于吉庆，字伯谦，世以字行。辽宁省复州城人。于伯谦在沈阳读中学和大学时，先后拜郝鸣九、胡奉三为师，并得其师叔杨俊峰等人的指教，系统地继承了“奉天三老”的武术精华。大学毕业后，于氏在哈尔滨中东铁路局任职员，后赴西安参加东北军，在张学良公馆政治二处担任少校秘书。1945年返沈阳，在谦谊药店供职。于伯谦一生汲汲追寻武术真谛，结识了不少名师高手。在哈尔滨时，岳氏连拳、鹰爪翻子名家陈子正与他是忘年之交。入关后，他与东北军中武术教官毕玉山，沧州李雨山交流过技艺。并得到过马英图在多方面的指点。1938年，他在甘肃拜访了与郝鸣九、胡奉三有深厚友谊的马凤图，向马请教六合大枪及劈挂、八极等拳理拳法，受到马的器重和奖掖。并与马门高足王天鹏、罗文源等交流技艺，结为笃友。对戳脚、翻子拳在沈阳、鞍山、辽阳等地得到发展，做出了贡献。他在继承戳脚文、武两种趟子的基础上，融汇实践经验，创戳脚短踢，并且整理充实翻子拳的套路和散手，创编成于氏风格的翻子拳体系。

卢振铎 （1902—1981）河北沧州人。自幼从当地杨昆山学燕青门拳械。精罗汉拳、青萍剑、月牙铲，兼通伤科针灸。1922年至沈阳开办“振威武术社”。1934年至天津设场授艺，1934年至上海重建“振威武术社”，1935年受聘至上海锡箔蜡烛业工会任职，同时

在上海复兴公园内设场传武。中华人民共和国成立后，先后被聘为上海体育馆等单位武术教练，徐汇区武术协会顾问。

海朝英 （1902—1981）河北孟村县人。回族。幼年在清真寺当海里凡，后来成为阿訇。海朝英少年受业于武师马昭荣阿訇，精串变拳和弹腿，善使铁锐、铁鞭。曾将虎头双钩授徒吴秀峰。1931年夏，海朝英自天津到沈阳南寺当阿訇，适值张学良举办东北三省武术会。海朝英参赛，张学良观后授名誉第一名，并赠大绿旗一面。以后张学良又专程到南寺拜访，并赠一大银墩。

吉万山 （1903—1978）河北省献县人。六岁时从祖父吉占魁学艺。后又拜王汝生为师，学习绵掌拳、形意拳等。1918年，吉万山因家乡遭灾到哈尔滨，在熟皮工厂当学徒。业余时间坚持练武和学习拳击。曾于1932年在哈尔滨亚细亚电影院勇挫俄国大力士杰力柴夫，轰动一时。1933年在哈尔滨设立武术馆，收徒教拳。解放后曾任哈尔滨市武术馆联合会主任，哈尔滨市政协委员。

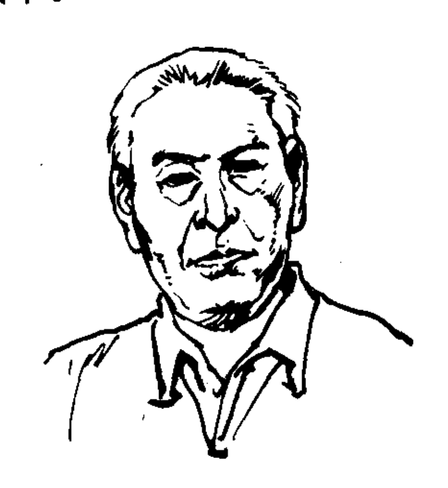
陈微明 又名慎先。蕲水人。从师杨澄甫，太极之理、法、势皆通。中年时于上海创办致柔拳社。后任清史馆编修。曾赴香港授艺。著有《太极拳术》等书。



陈微明

邓锦涛 （1903—1987）侠家拳名家。广东南海人。自幼随父习武。其父邓龙得侠家拳名师唐家志传授，终生以教拳为业。邓锦涛勤学苦练，尽承父业，擅长侠家拳，侠家单剑刀、八卦棍等。1922年以后先后在广东南海、三水广州国术协会、广州精武体育会、广州文化公园、中山纪念堂广场、广东省体育等地传授武术。晚年开办私立武术学校——南粤武术学校。1980年当选为中国武术协会委员。1982年当选为广东省武术协会副主席。著有《侠拳》。

李元智 （1903—1972）河北沧县人。农家出身。15岁入曹锟"苗刀营"为学生。1927年入中央国术馆第一期教授班为学员，翌年"国考"中获最优等，毕业后留馆任教。其后多年在中央国术体育专科学校和国立国术体育师范专科学校执教，并受聘为讲师、副教授。抗战胜利后脱离体专，到汉口军官学校任教官，后随校撤至台湾，继续在风山陆军军官学校等军校任教，直至1959年退役。退役后，热心于传播武术，在台湾武术界享誉甚高。李元智幼从沧县陈玉山习迷踪拳，从傅万祥习"醉八仙"，并从佟忠义习六合拳。入中央国术馆后，从马英图习八极拳，从米连科习青萍剑。著作有《梅花刀图说》，《青萍剑图解》，均于1930年前后由大东书局出版。旅居台湾后，著《八极拳图解》，势法一遵中央国术馆马英图之传授，在同类著作中属于上乘。李元智的夫人佟佳宜，是佟忠义的女儿，亦习武术。



李元智

金恩忠 （1904—？）字泽臣，号疯癫客，别名警钟。北京人。自幼习文嗜武，承习家传少林拳及觔斗术，后随朱冠朋学潭腿，从杨德山学少林六合拳，又从段德魁习性功拳。嗣游嵩山，蒙少林寺方丈妙兴教诲，并授罗汉拳及少林七十二艺等拳技谱本。1923年从戎，1929年任东北边防军第一旅武术总教官，并创办"国术竞进会"于沈阳。1930年调充天津公安局保安总队副官。1933年创办"技击研究会"，主办《国术周刊》，旋停。金恩忠武技著述颇多，代表作有《国术名人录》、《少林七十二艺练法》、《浑元一气功图解》等。

奇云和尚 （1904—1966）俗名史正刚，乳名金龄。保定市人。自幼喜爱武术，曾多次投师学习回教弹腿、其他弹腿及查、花、炮、洪、少林等拳术，尤喜爱各种长短软硬兵器。20岁左右他在北京德胜门外教书，因妻而入法源寺削发为僧，释号奇云。其后曾受命徒步化缘到东北一大庙顶香受戒。回京后曾在市内外几处庙宇当过主持。史正刚出家后，更有条件和机会研习武术和广结善缘。从两位密宗法师学得密宗大悲拳，此外还擅长高空摔叉和方便铲（又名九环禅杖）。奇云在河北省武名颇高。

申子荣 （约1905—1983）山西平遥县人。南京中央国术馆第一期学生，在国术馆期间曾随马英图习八

极拳及劈刺等艺。后拜佟忠义为师学习擒拿术。在西安拜王新午为师学习吴式太极拳。擅长岳氏散手、形意拳，兼习气功。1956年在北京举行的“十二单位武术表演大会”上获拳术（太极拳）最优奖。后居山西太原，以教授武术为生。1975年前后重抵西安，常在新城广场、革命公园等处为群众辅导太极拳。

温敬铭 （1905—1985)武术教授。河北蠡县人。自幼嗜武，经同村拳师贾魁、贾俊峰启蒙后，拜博野罗成立为师学绵拳、大枪。1933年考入南京中央国术馆，广学多种武技，技术全面，尤擅绵拳和大枪术。曾在1933年的第二届“国术国考”中获长兵第九名，在旧中国第五届全运会中获短兵亚军。1936年随“南洋旅行团”(武术队)出访菲律宾、新加坡、马来西亚、香港等国家和地区表演武术。同年随中国体育代表团参加第十一届奥运会作武术表演。1936年起，先后被聘为中央国术馆教员，国立国术体育师范专科学校国术部主任、副教授，重庆青年会体育主任河南国术馆教员。1955年起在武汉体育学院任副教授、教授。1956年后，相继被选为中国摔跤协会、武术协会委员。1979年当选为中国武术协会副主席，获武术国家级裁判称号。曾参与体育系通用武术教材的编写工作。著有《短兵术》，与张文广合著《中国式摔跤》。

穆志杰 （1906—1986)回族。西安市人。曾从地方拳师马云青学习心意六合拳等。1930年前后，从北京田金峰学习八卦掌。1935年前后，拜河南马振泰为师学习心意鸾刀、对扎大杆子。1940年前后，从山西平遥县道人李翁学习白猿通背掌、杨式太极拳等。1953年11月代表西北区参加在天津举行的“全国民族形式体育表演及竞赛大会”；1956年代表陕西省参加“十一单位武术表演大会”，1982年代表陕西省参加在内蒙举行的“第二届全国少数民族形式运动会”。1985年发起组织回民“精一武术馆”，为第一任馆长。

杨松山 （1906—1985)字思齐。山东济南人。回族。幼年随济南王丹忱、王维翰、马蔚翰学艺，弹腿入门，继而学查、洪、炮拳等，兼习摔跤。1928年6月入中央国术馆，10月以国术馆属员身份参加第一次“国考”，名列优等榜首。1930年春到1931年冬，在国术馆任教授。曾被国术馆派往日本留学，在户山学校学剑道，在讲道馆学柔道。1932年春至1934年冬，在黄埔军校任中校操典教官。1935年至1937年，在中央国术馆任教务处副处长、处长，后曾在国民体育学校任上校设计师兼总教官。1936年，曾随中央国术馆旅行团，赴东南亚各国表演武术，并为国术馆募款。1937年以后脱离国术馆，转为职业军人，直至1949年9月在甘肃河西随部起义。杨松山是一位热心武术事业的人。在国术馆期间，积极探研中外武术之异同，试图以科学方法整理武术遗产，使之成为现代体育项目。为此，学习击剑、拳击及日本剑道等国外项目，有一定成就。杨松山好学勤思，兼长文武，不拘于武术门户宗派之见。在国术馆期间，从李景林习武当剑法，从马英图习棍法及双手刀法，从朱国禄习形意拳法，从马文奎习摔跤，对各家之长兼收并蓄。40年代后长期流寓甘肃，又经常向马凤图请教通备派理论与技术，以及武术史诸问题。因此，他对中国武术的源流及当代武术诸问题，尤其是运动技术的发展方向问题，有独特的见解。在黄埔任教时，曾编有《初级拳单练与对打》、《双手刀法》等教材，晚年发表过有关中央国术馆的回忆文章。

郝少如 （1908—1983)河北省永年县人。自幼跟其祖父郝为真、父亲郝月如学武式太极拳。21岁时，出任永年太极拳社助教，1932年与其父在中央大学及审计部任体育教员，教授太极拳。1933年在武进正德学社任教。1937年在上海开设“郝派太极拳社”，60年代初，受聘上海体育馆授拳。1963年著《武式太极拳》一书。

孙震环 （1908—1973）河北盐山县人。先从堂兄孙震坤和左东君学习通臂拳，练成“通臂铁砂掌”。并以虎尾三节棍享名。后又从大枪刘德宽的弟子江德湾学六合枪法。经江德湾举荐，到天津“茂源”宝号充任保镖。全国解放后，他在政府支持下成立“通臂拳社”，悉心教授徒弟。

常东升 （1909—1986)字曼天。回族。河北保定人。8岁随父习摔跤基本动作。10岁拜摔角名家张凤岩为师习中国摔角术，得保定快跤技法精要。练成“得合”、“麻花摆”等绝招。能以“沾衣即跌”之快，迅速摔倒对手。此后，又从刘伦山学习其取形意拳式



常东升

编成的“形精拳”，从杨茂堂学“霸子拳”。常东升还研习过剑、棍等武技技法。但他一生以精于摔角术著称。

16岁时就因摔败当地名手李老吉而名噪一时。1932年考入南京中央国术馆学习。翌年在第二届"国术国考"中，名列前茅。同年任中央国术馆摔角教师。1937年在广西桂林平乐县担任国民党军队的军官训练团摔跤教官。1940年起任国民党警官学校教官。1948年在上海举行的第七届全运会摔跤比赛中获中量乙级冠军。旋随校至台湾，任教于台湾当局中央警官学校，并在文化大学、政大、建中等校教授摔跤。1976年退休后，曾至摩洛哥、新加坡表演。此后，往来传艺于芝加哥、纽约两地。著有《摔角术》。

张登魁 （1910—1987）体育教授。回族。山东济南人。自幼喜好武技，曾从"快摔法寅"学摔跤术，从王兆林学查拳。1933年在全国摔跤比赛中获亚军，在旧中国第五届全运会摔跤比赛中获亚军。同年考入南京中央国术馆，广学多种武技。1936年随"南洋旅行团"（武术队）出访新加坡、菲律宾、马来西亚、香港等国家和地区表演武术。1936年起先后任教于国立国术体育师范专科学校、湖南兰田师范学院、湖南大学。中华人民共和国成立后，任教于华南师范大学、广州体育学院，1980年升为教授。1956年起，当选为中国武术协会、摔跤协会和举重协会委员。任中国摔跤协会副主席，广州市武术协会主席。



张登魁

宗道臣 （1911—1980）日本少林寺拳法开祖。日本岡山县人。家贫，幼年失父即随祖父生活，并从祖父学习古柔术和枪术。1928年到中国东北，从曾参加过义和团运动的陈良学北少林拳技。数年后，陈又引荐宗道臣拜识了隐居北京的文太宗。据说，文太宗曾于1936年带宗道臣谒拜嵩山少林寺。1946年春天，宗道臣回到日本，经过一年多的努力，于1947年秋，在四国香川多渡津创立"日本正流北派少林拳法会"，挂牌招生，传授他以在中国学到的拳法为基础，融合日本民族性而创编成的"日本少林寺拳法"。1951年，宗道臣到"京都达摩寺"礼伊山禅师为师，剃度为僧，正式成为"香川少林寺"主持。1969年，宗道臣到欧州旅行，迈开了把日本少林寺拳法推向世界的步伐。1975年至1979年间，宗道臣三次率徒访问中国，交流技艺。1980年4月，他第四次访问中国时，率弟子到嵩山少林寺"朝宗"，立"归山纪念碑"，了却了多年夙愿。同年病逝于日本"香川少林寺"。此时，宗道臣创始的日本少林寺拳法联盟，在日本国内拥有2600个支部，并在21个国家设立了300个海外支部。号称联盟会员达百万之众。宗道臣为武术发展作出了可观的贡献。著有《少林寺拳法》、《少林寺拳法奥义》。

吴重光 （1911—？）安徽省芜湖人。曾拜唐殿卿、王占坤、尚继吉为师学习查拳、杨家拳等。1933年与胡敬奇自筹经费恢复合肥国术馆活动。自任馆长，并请亳县丁明元任教练工作。日寇侵入合肥后，武术馆停止活动，吴亦出走。抗战胜利后，吴回芜湖收徒传艺。约在50年代末病故。

罗文源 （1915—1971年）回族。兰州市人。少孤贫，酷好武术，然不肯率尔就学于人。1931年正式拜马凤图为师，先学劈挂、翻子，继而学棍、剑等艺。他勤奋好学，善于独立思考，故凡有所学，必能探赜穷源。劈挂拳曾得到马英图指点，萃八翻、站桩翻曾得师兄于伯谦之调理。但他生性最喜棍法，善能以通备劲法融会于棍术中，所练天旗棍、扭丝棍、蒲团棍等，立势严谨，身法活便，把法极尽变幻之妙。秦陇拳家最重棍法，观罗文源练棍者无不叹为观止。他尤以鞭杆见长，苦心孤诣探求鞭杆的变化规律。三十年代末至四十年代，他与同门师兄王天鹏，在马凤图的指导下，总结了鞭杆的基本把法及其运用规律，在前代所传鞭杆的基础上，创编了鞭杆精萃"五阴、七手、十三法"，后来广为流传，成为鞭杆爱好者渴求之艺。王天鹏练棍和鞭杆，注重气势，风格泼辣，打法简明，而罗文源则注重风韵，特点是细密精巧，变化多端。二人并称陇上"棍王"。

陈照奎 （1928—1981）河南温县陈家沟人。幼从其父陈发科习本门武艺。凡三十载，尽得其精奥。毕生致力于陈式太极拳艺的传播发展与研究。先后赴北京、上海、广东、河北、河南、江苏等地办班授艺。著有《陈氏太极拳体用法》。

李小龙 （1940—1973）出生于香港，其父是香港粤剧武打演员。李小龙自幼嗜武，随父练习武功。13岁从咏春拳师叶问学艺，揣摩苦练，勇于实战。在中学时就赢得校际拳击冠军，还参与拍摄多部影片，显露了搏击和演技的天资。1958年，李小龙到美国华盛顿大学学哲学，课余则研习流行的搏击术，采用现代体育训练的方法进行全面身体训练，运用哲学知识参研技击原理。毕业后在西雅图开设武馆，以后又在洛杉矶、加州奥克兰市等地开设武馆。他传授的武术，不受传统门派和套路的束缚。是一种吸收一切有效方

法、发挥个人特长、以打倒对手为目的的实战拳道。李小龙自名之为"截拳道"。由于他不断击败来挑战的空手道、跆拳道和拳击好手，他的弟子也多次在比赛中夺魁，使"截拳道"名声日隆，习者日众。李小龙曾主演《精武门》、《唐山大兄》、《猛龙过江》等多部武打影片。他在这些影片中通过自己精湛的武功，展示了中国武术，体现了中华民族的正气。李小龙著有《截拳道》、《截拳道研究》等。



李小龙

古籍

周易 书名。旧传伏羲作卦、文王作辞、孔子作传。近人以为这些说法未必可信，认为此书大抵起源于春秋之际，完成于秦汉之间。《周易》的内容包括《经》、《传》两部分。《经》主要是六十四卦和三百八十四爻，附有卦辞和爻辞。《传》含《彖传》上下、《象传》上下、《系辞》上下、《文言》、《说卦》、《序卦》、《杂卦》等十篇解释卦辞和爻辞的文章，统称《十翼》。《周易》中包含有观物取象、万物交感、发展变化等哲学观念。古代武术理论，部分地采用这些观念来解释拳理技法，也有一些论述只停留于简单的比附。

孙子兵法 书名。亦称《孙子》、《孙武兵法》。中国古代军事名著。春秋末年孙武著。《孙子兵法》本文"十三篇"，在孙武晋见吴王阖闾时就已成书，流行于战国末年和汉初。到汉成帝时，任宏论次兵书，定著《吴孙子兵法八十二篇，图九卷》。东汉末年，曹操删去了"十三篇"之外的附益部分，恢复了《孙子兵法》的本来面目，流传至今。《孙子兵法》"十三篇"的篇名是：计篇、作战篇、谋攻篇、形篇、势篇、虚实篇、军争篇、九变篇、行军篇、地形篇、九地篇、火攻篇、用间篇。《孙子兵法》中朴素的军事哲学思想、谨慎的战略思想和灵活的战术思想，对武术格斗理论的形成，有重要影响。《孙子》提出的"知彼知己，百战不殆"；"攻其无备；出其不意"；"后人发，先人至"；以及"诡道十二法"等，皆被拳家作为搏斗的基本法则。

吴子 中国古代著名兵书，亦名《吴子兵法》，与《孙子》并称《孙吴兵法》。是战国时军事家吴起与魏文侯、魏武侯论兵的辑录，早在战国时已很流行。《汉书·艺文志》记载《吴起》四十八篇，《隋书·经籍志》记为一卷，宋代晁公武《郡斋读书志》记为三卷。今本《吴子》只存六篇：《图国》、《料敌》、《治兵》、《论将》、《应变》、《励士》。很可系后人伪托。有英、日、法、俄等译本。参见"吴起"条。

六韬 汉代人采掇旧说，假托为吕尚编写的古兵书。分文韬、武韬、龙韬、虎韬、豹韬、犬韬六个部分，故称六韬。记周文王、武王问太公兵战之事。自东汉以后，此书盛行于世，唐人自《通典》以下谈兵的多引其说。宋元丰时颁于武学，为武学七书之一。

手搏 书名。班固《汉书·艺文志》著录，凡六篇。《隋书·经籍志》及《唐书·艺文志》不载，似在隋唐以前就已亡佚。《手搏》被班固收在《艺文志》"兵书"类的"兵技巧"家。班固对"兵技巧"的解释是："技巧者，习手足，便器械，积机关，以立攻守之胜者也。"据此，《手搏》当属"习手足"之类，足见《手搏》六篇是汉以前关于徒手搏斗技术的专门著作，也是目前所知我国最早的一部关于拳术的书。

作斧教 三国蜀诸葛亮《作斧教》文曰："前后所作斧，多不可用。前到武都，鹿角坏，刀斧千余枚，赖贼已走。问自令作部，刀斧百枚，用之百余日，初无坏者。尔乃知彼主者无意，宜收治之，非小事也。若临敌，败人军事矣。"见《古今图书集成》卷第二百九十《斧钺棨戟部·艺文》。

短兵篇 晋傅元《短兵篇》咏剑曰："剑为短兵，其势险危。疾逾飞电，回旋应规。武节齐声，或合或离。电发星骛，若景若差。兵法攸象，军容是仪。"见《古今图书集成》卷第二百八十七《刀剑部·艺文》。

虎钤经 兵书名。宋许洞撰，凡二十卷。其自序谓"《孙子兵法》奥而难晓，《太白阴经》论心术则秘而不言。"乃演孙、李之要，汇辑旧文，略陈己见，积三十八年而成书。上自占候阴阳，下至医疗人马，颇为详备。见《四库提要·兵家类》。

武经七书 又名《武学七书》或《七书》。北宋元丰三年（1080年）四月，宋神宗下诏校定《孙子》、《吴子》、《六韬》、《司马法》、《三略》、《尉缭子》、《李卫公问对》七种兵法，称为"七书"，并雕版刊行，颁之武举，定为武学必读之书，这是《武经七书》的来源。宋朝南渡以后，又规定武举考试以《七书》命题。自此以后，《武经七书》成为我国古代培养武备人材的基本教材。《武经七书》是我国古代兵书史上第一部军事丛书。我国古代兵书很多，《武经七书》是其中的精华部分。

正气堂集 书名。明代俞大猷撰。《明史·艺文志》著录。明代有嘉靖四十四年(1565年)、隆庆三年(1569年)两次刊本，传世稀缺。清代有道光二十一年(1841年)龙溪孙氏刊本。1934年，柳诒征先生借嘉业堂刘氏所藏道光刊本，与国学图书馆所藏明刊本对勘，补缺校讹，影印行世。俞大猷所著《剑经》、《射法》，收在余集卷四。二书虽由戚继光转收在《纪效新书》中，但《纪效新书》的坊刻本多有脱漏舛讹，远不及影印本《正气堂集》完整。《正气堂集》是研究俞大猷本人及明代武术状况的重要史料。参见"俞大猷"条。

武编 书名。明代唐顺之编著。《明史·艺文志》著录。凡十卷，分前后两集，前集六卷，后集四卷。其前集卷五有牌、射、弓、弩、拳、枪、剑、刀、简、镋、扒、搅十二篇，是本书中与古代武艺有关的部分。其内容虽有与其它书籍雷同者，但也保存了不少它书所没有的明代武术资料，其中尤以"拳"的部分价值最高。唐顺之年辈高于戚继光，戚继光曾向唐氏请教枪法，《武编》成书又在戚氏《纪效新书》之前，因此《纪效新书》的武艺部分有取材于《武编》

的地方。近人唐豪认为，《武编》武艺诸篇无非“摭拾旧说，无非发见”，此说失之偏颇。

练兵实纪　书名。明戚继光著。九卷，附《杂集》六卷。据《四库全书书目提要》考证，戚继光于隆庆二年（1568年）以都督同知总理蓟州、昌平、保定三镇练兵事，经过两年多的练兵实践，至隆庆五年编成此书。此书是戚继光在《纪效新书》的基础上，再根据南北实战的差异，所制定的一部极备详尽的练兵教程。其中许多内容涉及到士卒的基本武艺训练，对于后世了解古代军旅武艺的实质和特点是很有价值的。

纪效新书　书名。明戚继光著。《明史·艺文志》著录。此书在戚继光在世之时，即有三种卷秩不同的刊本。其最初刻于嘉靖三十九年（1560）的本子，是十四卷。后来又补上《布城》、《旌旗》、《守哨》、《水兵》四篇，以十八卷形式重加刊刻。戚继光晚年又曾对十八卷本重加整理，删去《拳经》等篇，改为十四卷本刊行。而明以后流行最广的是十八卷本。以十八卷本而论，其专言武艺者凡九卷，有射、棍、枪、钯、牌、筅、拳等技艺。其第十四为《拳经捷要篇》，是目前所见唯一一部势法俱备，又提供了许多拳史资料的明代拳谱。此书虽然刊刻本很多，但大都出自坊间俗工之手，而自明代周世选刊本开始，其《拳经》就已残失八势。1987年人民体育出版社出版了马明达的点校本，是该书比较完备的一个版本。《纪效新书》是明代诸兵书中对后世影响最大的一部，也是戚继光的代表作。参见“戚继光”条。

三才图绘　类书名。明嘉靖万历年间王圻与其子王思义辑。凡一百零六卷。分天文、地理、人物、时令、器用、身体、人事等十四门。每一事物，写其图象。其中人事部载有“射法图器”、“马箭图”、“拳法图”、“枪法图”、“棍法图”、“旁牌势”等。第六卷、第八卷“器用”中载有“钩镰”、“钢叉”、“内月牙”、“二郎刀”、“铜拳”、“混天戳”等各种兵器，并绘图说明。这部分内容有助于武术史的研究，故学者多有称引。

登坛必究　书名。明王鸣鹤编著。成书于明万历年间。凡四十卷，是明代有影响的兵书之一。其第二十九卷和三十卷中，收录了一些古代武术资料，但大多辑自前朝和本朝的兵书，作者本人无甚发明。如“器械”、“器图”，多录自《武经总要》、《纪效新书》等。卷三十收录俞大猷《剑经》全文。

武备志　书名。明末茅元仪辑。《明史·艺文志》著录。又名《武备全书》，二百四十卷。天启元年（1621年）刊行，清初列为“禁毁”书。日本在宽文四年（即康熙三年，1664年）即有翻刻本。道光年间，国内有活字本，以后又有湖南刻本行世。该书与古代武术有关者凡九卷，即卷八十四至九十二，分载弓、弩、剑、刀、枪、钯、牌、筅、棍、拳、比较等内容。各部分大体均从各家兵书中辑录而成，其棍取自程宗猷之《耕余剩技·少林棍法阐宗》，其刀、牌、筅、拳等，分别取自戚继光《纪效新书》十八卷本和十四卷本。各艺中唯《朝鲜势法》为他书所无，堪称珍奇。而所录《拳经》三十二势一势不缺，较之一般坊刻《纪效新书》来，更接近于戚继光创刊时之原貌。参见“茅元仪”条。

耕余剩技　书名。明程宗猷著。其书刊于明天启元年（1621年）。全书由四个部分构成，即《少林棍法阐宗》三卷、《蹶张心法》一卷、《长枪法选》一卷、《单刀法选》一卷。程宗猷之棍法得自少林僧洪转、广按师徒；刀法得自浙人刘云峰所传之日本刀法；枪法乃河南李克复所传；弩法依据寿春古墓中发现之弩机而创。其《少林棍法阐宗》刊行于万历四十四年，后于天启元年续成《蹶张心法》、《长枪法选》、《单刀法选》三书，与《少林棍法阐宗》合刊行世。此书有清道光二十二年（1842年）聚文堂翻刻本，但缺棍法三卷。1929年，吴兴周由廑取家藏天启本影印行世，改其名为《国术四书》，这是比较常见的本子。此书是明代继《武编》、《纪效新书》等书之后的一部重要武术专著，对研究古代武术技术的发展，以及少林寺等武术史专题，有着重要的史料价值。参见“程宗猷”条。

武备要略　书名。明程子颐撰。崇祯年间刻本。凡十二卷。第五卷至十二卷保存了古代武术资料。有“鞭法图说”、“天蓬钗法图说”、“狼筅图说”、“藤牌图说”等。其中硬鞭鞭法，叉法等有图有解，颇称详明。后四卷收录程宗猷《耕余剩技》全部内容。

手臂录　书名。清吴殳著。《清史·艺文志》著录。其书序作于康熙十七年戊午(1678年)，是年吴殳67岁。全书共四卷，加附卷上、下则共六卷。除卷三《单刀图说》、卷四《诸器总说》、《叉说》、《狼筅说》、《藤牌说》、《大棒说》、《剑诀》、《双刀歌》、《后剑诀》等之外，其他内容统为枪法，故此书基本上是一部枪法专著，是吴殳对明代以来各家枪法（主要是陆合枪系统）的一部总结性著作。吴殳枪法本得自常熟石电，后于郑华子得马家枪法，于倪近楼得杨沙两家枪法，于朱熊占得程真如之峨眉枪法，至晚年，乃悟石电枪法与程真如枪法本出一源，遂著附卷上《峨眉枪法》以作为一生所学之归宿。枪法以外，其《单刀图说》未言出处，大抵据程宗猷《单刀法选》损益而成。至于渔阳老人所传之剑法、天都侠少项元池所传之双刀法，都是明清其他武术著作中所仅见者，其价值自不待言。参见“吴殳”条。

无隐录 书名。清抄本。吴殳著。此书未见于清代公私著录，当为吴殳未曾刊刻的书稿。自序署“丁卯夏”,时为康熙二十六年(1687年),吴殳已七十六岁。书分内外两编，自序云:“余以生平所习六家之法，剖其品类,辨其邪正高下,以石敬岩(即石电）之法、程真如之书为内编上卷；沙家、少林、杨家及杂器为外编下卷。”所谓“六家”之法，主要是枪法,而基本内容大致与《手臂录》枪法诸篇相同，个别地方有牴牾，亦可见吴殳晚年枪法认识上的变化。

兵仗记 书名。清王晫著。记述了历代刀、枪、锐、流星鎚、棒、钺、戟、斧、剑、鞭、简、狼筅、盾牌等兵器。但只有文字记述而无图式。是一部研究古代兵器的有价值的资料书。常见本是收入《昭代丛书》甲集卷四十七的本子。

单打粗论 清同治年间抄本。内容有“教单法有六”、“单打四要”等。六法即布、排、封、拆、批、考。“布者,教师以架，而徒学之;排者，徒渲架，而师教之；封者，以开合截挑防人击也；拆者，拿徒变化，生变试心机也；批，师加批评，使中规矩；考，师与对敌，察其成功焉”。

记两棒师语 篇名。收录于十八世纪晚期成书的《艺舟双辑》中。作者包世臣（1775—1885),字慎伯,号倦翁，安徽泾县人，文而好武。该文近三千字，记录了福建曹竹斋和安徽潘佩言两人及他们对拳术的起源、枪的制式和使用方法、“气”于技击的重要意义以及武德等方面的论述。

历史

王征南墓志铭 铭文。作者黄黎洲。清康熙八年(1669年）撰。辑入《南雷文定》。这篇铭文，通过记述王征南的生平略历，赞誉王征南的高超拳艺和民族气节，感慨当时社会埋没了一代拳家，抒发了种族革命的思想。铭文中还记述了王征南所习内家拳法的源流和技击特点，使这篇铭文成了后世研究内家拳法的重要据典之一。

少林十戒 习练少林技击术者的戒约。分为《前十戒》和《后十戒》。据说前十戒为金元时代少林寺僧觉远上人所订，后十戒为清朝初年痛禅上人增订。有考证称少林碑刻无觉远之名，疑其为伪。痛禅上人是红帮中人所附托。前后十戒的作者和创订年代均待考。

《前十戒》要求习练少林技击术者，以增强体魄为要旨，以忍辱救世为主旨；精娴技术后只可备以自卫，不可轻显技术、不能持技炫人，轻传俗家；更不准好勇斗恨，持强凌弱；要敬顺师长,温良待人，诚信勿欺；严忌酒、肉、色等佛门大戒之物。其中还制定了识别同派的暗号，并强调练习技击术要持之以恒，坚持不懈。《后十戒》要求习练少林技击术者以恢复河山为意志，每日晨、晚须至明祖前行礼叩祷；练习马步时以“踏中宫”暗示不忘中国；练拳时将“两手作虎爪式，以手背相靠，平与胸齐，用示反背胡族，心在中国”。济危扶倾，忍辱度世；对同派宜至诚亲爱，遇外家应以慈悲为主，不可逞强凌弱，不轻易击人要害；要慎重择徒授技，不要轻传绝招；要尊师重道，敬长友爱，除贪祛妄，戒淫忌恨。

国技论略 书名。徐哲东（震）著。1930年由商务印书馆出版。全书分上下两编，凡征古、考异、辨伪、近师、存疑、源流、类别、器械、择述、指要、述旨十一篇。作者是文史学者，又深好武术，在《国技论略》中他对武术史、武术拳种分类等问题，以及许多武术界口耳相传的不实之说，进行了言简而意赅的辨析。个别地方亦不免于疏误，但大部分是正确的。此书与唐豪《少林武当考》的相继问世，对当时武术界的虚妄荒诞之风有廓清之功，象征着武术史与武术理论的研究出现了新的契机。

少林武当考 书名。唐豪著。1930年由中央国术馆印行。全书十三节,分上下两编,上编为《少林考》,下编为《武当考》。作者在自序中写道:“著者写这本小册子的动机,一方面固然要使一般人了解所谓少林、武当的内容，一方面因为目睹所谓少林、武当的职业武士，互相水火，互相妒嫉，十余年来，纷争不已。读了这本小册子，或者可以把天地放宽些看，大家起来，努力于国术科学建设这条大道，不要再坐在枯井里，老嚷着天小。”作者以丰富的史料为依据，运用考据方法，证明达磨和尚和张三丰道士都不会武术，指出所谓少林寺拳法始于达磨，太极拳始于武当山张三丰之说，都是后人的附会。这些观点，在当时产生了很大影响,显示了作者实事求是的治学态度和识略。《少林武当考》是唐豪的代表作之一，也是武术史学科发展过程中有标志性意义的学术成果。参见“唐豪”条。

国术论丛 书名。翁国勋、朱国福编。1931年由大东书局出版。1938年再版。本书共收十一篇。有唐范生(唐豪)“从杭州国术比试统计上得到的结论”、“柔道击剑选手和其他竞技运动选手的死亡率比较”、“两份不完备的体力测定表”共三篇，张之江“国术师范讲习所同学录序”、“中央国术馆与竞武场的使部”等,有胡异军“国术与时代背景”、“国术与民族复兴”、“从民族自信力谈到国文”等文。

张之江先生国术言论集 中央国术馆编纂，1931

年由南京大陆印书馆印行。该言论集收录了张之江先生的讲话稿、信函等共25篇。

国术与体育 张之江著。主要论述了体育的目的；以及体育与国术的关系。书后附录了关于土体育与洋体育之辩论的6篇文章。

国术史 书名。李影尘著。成书于1932年。是一部早期的武术史专著。分为概论、记述、支派、传考、摔角、剑考、剑术、器械、图考共九章。记述了内家拳、外家拳以及潭腿、查拳、短打、太极拳、形意拳等拳术渊源，并有刀、戈、戟、护手钩、拐等器械内容。

国术源流考 书名。褚民谊著。1936年正中书局出版。全书五章，第一至第三章以朝代为序讲述武术的发展史，大致是一些习见史料的罗列，而表术己见的“按语”中又颇多谬失。第四章为“国术之分派”，作者以太极、形意、八卦为南派，以弹腿、查拳、少林、八番、批（劈）挂、八极等为北派，说甚牵强。第五章“器械”，其所收古兵器图式，主要采自宋《武经总要》等书。参见“褚民谊”条。

国术概论 书名。吴图南著。1936年商务印书馆出版。1983年北京中国书店影印。分为总论、身体各部之名称与功用、国术原理、国术史略、国术行政、国术设备、国术教学、器械考证八章。附录有太极操讲义、弓矢概论。

行健斋随笔 书名。唐豪著。初为散篇，发表于《国术声》。1937年汇集成册。上海市国术馆发行。全文包括“元清二代禁汉人藏执兵器与服习武艺”、“易筋洗髓经牛李二序之伪”、“踏雪无痕”、“形意拳鼻祖与谱”、“陈氏家谱”等46则。该书言之有据，辨则循理。于整理研究传统武术颇有见地。

国术初阶 书名。卞人杰著。1936年由康健书局出版。分为“国术概论”、“国术的基本练习法”、“十三式图解”三章。记述了武术的源流和宗派、武术的意义和功效。基本练习法动作均有图解。

国术理论 许禹生著，1938年由北平聚魁堂书局出版发行。该书对全国武术各门各派的源流沿革、发展状况及师承关系、代表人物均有较详细的介绍，对各门各派武术的主要套路及套路动作名称、口诀、技击要领、功法练习均有说明。

中国武艺图籍考 书名。唐豪著。初以论文形式载《说文月刊》第二卷。1940年辑为册。上海现代印书馆印刷。上海市国术协进会发行。全文分诸艺、角力、手搏、射、弹、弩、枪、棍、戈、戟、刀、剑、斧、干盾、狼筅、镋钯、器制、仪节、选举等20个类目，著录了选自《汉书·艺文志》以下，至清代的公私武艺图籍。每书均写有简要题解，考竟源流，辨明真伪，多有发明。该文是我国第一部武术史文献学著作，也是第一部武术史目录学著作。它显示了著作者良好的史学功底和武术修养，对从事武术史研究的初学者来说，是一部基础性读物。《中国武艺图籍考》被认为是唐豪从事武术史研究的代表之作。参见“唐豪”条。

图说中国武术史 书名。日本松田隆智著。1976年东京新人物往来社出版。此书“资料篇”介绍中国各个历史时期具有代表性的武术图籍33种。“门派篇”介绍少林拳、陈式太极拳、八极拳、通臂拳、秘宗拳、形意拳、八卦掌、螳螂拳、潭腿、摔角等各门拳技的萌发简况、运动特点和名人略传；此篇末列“兵器篇”介绍中国兵器的沿革和种类。书中对中日两国武术交流的历史亦有论述。1984年四川科学技术出版社出版了该书的中译本。中译本易名为《中国武术史略》，吕彦、阎海译。

中国武术史 书名。习云太著，1985年人民体育出版社出版。全书共分两部分四篇十四章。第一部分为各代武术史，分述先秦、秦汉隋唐、宋元明清、新中国成立前后各时期的武术发展状况。第二部分为拳种和器械发展史，主要述及少林拳、内家拳、太极拳、劈挂拳、翻子拳、长拳、地躺拳、鹰爪拳等四十六个拳种，和剑、刀、枪、棍、弓矢等二十七种器械的渊源发展。是书为中国第一部武术史，具有填补历史空白之意义。史料较翔实，立论有据，对套路武艺和对抗比赛的起源、形成等有新见。

中国武术史料集刊 书名。第一至第四期为台湾当局教育部体育司编印。第五期起改由台湾中华民国国术会编纂。该集刊旨在逐渐收集资料、徐图解决疑难，为编辑出版《中国武术史》作准备。其中广收各拳种源流、武术人物传记事迹、拳械技法、以及有关研究等。第一集于1973年出版，共刊文十六篇。第二集于1975年出版，共刊文十八篇。第三集于1976年出版，共刊文十三篇。第四集于1979年出版，共刊文十一篇。第五集于1980年出版，共刊文十五篇。该集刊中，既有援引翔实、研考精工的力作，亦有仅据传闻述录而成的篇节。

综合

中华新武术 书名。马良主编，是一部综合性的武术教材丛书。全书分率角（摔跤）、拳脚、棍术、剑术四科。每科又分上、下编。各科上编于1917年后陆续由商务印书馆出版。该书编撰体例统一，其主要内容均按“基本单人团体教练”、“团体基本教练”、“团体连贯教练”、“团体对手教练”、“团体连贯对手

教练”、“节录步操典并添矮步教练”等章目顺序编撰。被作为各科初级教科的“上编”出版后，经当时教育部审定，曾在军警和学校中推行一时。各科“下编”(即高级教科）没有问世。

拳意述真 书名。孙禄堂编著。出版时间不详，《自序》日期为1923年。全书共八章。第一至六章叙述形意拳、八卦掌、太极拳三拳系中十九位著名拳师的传略和十七位著名拳师的练拳经验谈。第七章为“形意拳谱摘要”，第八章为“练拳经验及三派之精意”。作者在刊出《八卦拳学》、《形意拳学》、《太极拳学》后，复刊此书，意在阐述“三派拳术形式不同，其理则同；用法不一，其制人之中心而取胜于人者则一也”。亦有将个人体会托诸前人之口，“将太极八卦二拳之特长，纳入形意拳中”（吴图南《国术概论》）附诸形意拳家的情况。书中有不少拳技要诀，值得习者参鉴。

拳剑指南 书名。国术研究会编著。1930年初版。1937年再版，上海春明书店发行。全书分上下两册。上册有剑法初步、入门十三法、太白剑等剑术套路；有山斗拳、华佗拳、子午拳、飞龙拳、二郎拳、哪吒拳、五虎拳、醉跌拳、常山拳等拳术套路；以及梨花枪、张飞枪、青天棍、纯阳刀等其它套路。下册有剑考及铸法，刀考，腰刀与长刀造法，枪考，长枪制法，棍考及制法等；还有临敌取胜指南（即江湖自卫秘诀）、精神御气术、点穴指功练习诀、西洋拳法研究及障法、遁法（即闪法）、推击法、挫法等九种技击方法。书后附有英国伦敦拳场章程、日本柔道场规则等。是一部研究国内武术和国外技击项目的基础性读物。

国民体育宝鉴 书名。大陆图书公司编辑的修养全书之三。1933年大陆图书公司出版。全书分上下篇：上篇“古代体育概要”包括“绪论”、“坐禅术”、“导引术”（18种）、“技击术”（拳28则、棍10则、剑10则、刀10则、枪18则、射18种）、“乐舞法”、“游戏法”六章；下篇“近代体育概要”包括“调心法”（6种）、“调息法”（12种）、“食养法”（20种）、“睡养法”（6种）、“住养法”（6种）、“静坐法”（13种）以及“沐浴法”、“体操法”、“舞蹈法”、“竞技法”十章。该书辑录颇多，是一本鸟瞰我国传统技击术和健身方法之概貌的普及读物。

武术鳞爪 李丽久编著，1935年出版。全书分上下两篇。上篇为拳术学，下篇是器械学。拳术学论述了形意、八极、通臂、太极等拳术；器械学论述了刀、枪、剑等器械的用法、破解及口诀，并记述了器械套路动作名称。

十八般武艺全书 书名。倘武体育学会编。1929年3月初版。1936年5月上海中西书局再版。书中有李景林和国术研究会题字。其内容有：弓箭法、弩法、长枪法、大刀法、白猿剑法、长矛法、盾牌法、板斧法、钺法、戟法、钢鞭法、双锏法、笔挝法、殳法、叉法、鎚法、棉绳套索、白打。附录中有十二段锦行功方法及外功练习法。外功练习法中还包括行功歌诀、行功十要、行功十忌及练功与治脏之关系。书中详尽叙述了十八种兵器的由来、构造、功能及练法。是研究武术器械的重要参考书。

苌氏武技书 书名。清苌乃周撰。旧本分培养中气论及武备参考两部，一百三十一篇。后定为六卷，凡七十四篇。有中气论、阴阳入扶论、三尖照论、三尖到论、拳法渊源序、合炼中二十四势、养气论、讲出手、讲打法、打法总诀、二十四字论，并有枪法、猿猴棒、双剑等。其中二十四字拳有详细图解。此书1932年经徐震整理重编。有陕西教育图书社排印本，台北华联出版社刊本。参见“苌乃周”条。

培养中气论 《苌氏武技书》之篇目名。是苌乃周所创苌家拳之主要理论。它包括：中气论、阴阳入扶论、入阳附阴入阴附阳说、阴阳分入阴阳分扶说、阴阳旋入阴阳旋扶说、阴阳斜编十字入扶说、阴入阴扶阳入阳扶说、阴阳乱点入扶说、阴阳转结论、三尖为气之纲领论、三尖照论、三尖到论、十二节屈伸往来落气内外上下前后论、过气论、刚柔相济论、面部五行论、咽肉变色论、聚精会神气力渊源论、行气论、点气论、得门而入论、头手二手前后手论，以及论头、论手、论拳、论足等篇。

战时国术教材 书名。绍兴国术馆编，1938年出版。该书是为了训练民众抗战而编写的国术教材，分为拳、刀、枪三部分，着重介绍了“工力拳”、“自卫大刀”、“自卫镖枪”等套路技术。其中“工力拳”共31势，“自卫大刀”又称“六合刀”，整套共9势，“自卫镖枪”共17式组成。

武艺精华 汤显著。全书分拳术类和器械类两部分。拳术类为：十字手、十字拳、大洪拳、小洪拳、点穴法等；器械类为：南阳大刀、七星单刀，日月双刀、钯爪、流星锤、镖术等。书后附有药方。

国术大全 中央技击学会编藏，上海拳术研究会印行。该书主要记述了拳械谱四十六个，并阐述了技击的起源，观念等内容。

苗族武功 书名。吴荣臻主编，秦可国等参与执笔。1987年湖南科学技术出版社出版。该书以湘区苗拳为基础，兼收云、贵、川等省苗族聚居区的武技武迹。对苗族武功的发展进行了探索，介绍了苗拳“两防一攻三变五合”的技击特点和“一父三子二莲花”、“四门拳”、“革山棍”、“舞比烟”等套路和一些基础

练习功法。全书为五章，章目包括：概论、基本功及训练要领、套路动作图解、攻防策手一百零八例、苗族部分武术名人简介。

枪

马槊谱 书名。《隋书·经籍志》著录。南朝肖梁简文帝撰，今已不传，唯序言尚存。南北朝时，由于受到周边少数民族的影响，马上用槊(即稍)十分兴盛，故简文帝著此书以存其法。序云："马槊为用，虽非远法，近代相传，稍已成艺。"这是我国古代第一部专门的枪法著作，序言的史料价值很高。

梦录堂枪法 书名。明末少林僧洪转著，吴殳辑。收在吴殳《手臂录》附卷下。吴殳有序。洪转枪法有八母、六妙、五要、三奇等基本内容。八母是"本"，六妙是"用"，五要是"变"，三奇是"巧"。这些说法与明代诸家枪法多有不同，吴殳认为："尽此诸法，枪可以冠诸艺矣。"

长枪法图说 书名。明程宗猷著。1921年据《耕余剩技》重刊。参见"耕余剩技"条。

八法枪谱图说草案 书名。李德懋著。1925年出版。书中主要论述了"练习要则"二十五条，以及枪术的"劈法，轧法、滚法、铢法、缠法、扑法、拦法、挪法"等八法解义。图解介绍了"八法基本图说"，以及三十四势"八法全谱图说"。

大梨花枪图说 程人骏著述，1931年4月由上海大东书局出版发行。全书共分三编，第一编为概论；第二编为"八母"；第三编为"六套十九路"大梨花枪法。图文并茂，通俗易懂。

六合枪 书名。金一明著，1929年上海益新书局出版。该书的内容为"六合枪总论、六合枪秘诀、六合枪枪法、六合枪全解、六合枪要旨，六合枪练习法、六合枪价值，六合枪之八母枪，长枪短用说、六合枪之变更、六合枪对扎法"等。

阴符枪谱 书名。原系抄本，唐豪藏。1936年经唐豪校订印行。佚名氏作序称此谱为"山右王先生"撰。唐豪考证此"王先生"即作《太极拳论》之山右王宗岳。其枪诀及高下、左右、刚柔、虚实、进退、动静、阴阳、粘随诸理，基本上都与王宗岳之《太极拳论》相合。乾隆五十六年(辛亥1791年)，王先生在洛阳，曾以此谱示作序者。后来两人又相遇于开封，王先生决定以其数十年之心得"公诸天下"，于是将枪法集成为诀，明其进退变化之法，乃请作序者写了序言。

太极十三枪谱注 李英昂著，香港麒麟图书公司出版发行。此书是李英昂根据王宗岳阴符枪谱，陈家沟陈氏家传枪谱，杨露禅太极枪谱，武禹襄太极枪谱，以及明代程冲斗、戚继光的梨花枪谱相互印证比观，以此考证太极拳的历史，太极枪的演进变化。

棍

少林白眉棍法 书名。1930年（民国庚午）上海书商徐鹤龄将程冲斗《少林棍法阐宗》易名而成。末多落地梅花一势。其法：蹲身置棍于地，以示无备，敌来取便应用。其诀云："此棍死中翻活，无中生有，诸势可变，得其巧者，方可用此法——金龙心法"。唐豪《行健斋随笔》考称此势不出自程冲斗，"乃后人所加"。

少林棍法阐宗 书名。明程冲斗撰写。参见"耕余剩技"条。

岳家棍图说 郭粹亚著，1926年由上海中西书局印行。该书以图文并茂形式介绍了岳家棍套路动作。

风波棍 书名。金一明著，1932年上海新亚书店出版发行。书中详述了"棍法总论"，"棍法源流"、"棍之制造"、"棍之我见"、"风波棍之名称"、"风波棍之棍法"、"练习风波棍特别注意之点"等内容。"风波棍"为少林秘传棍法。"其中劲着，有扑打、横打、斜打、劈打、倒拖、疾扎、扫塘棍、拦腰棍、点心棍、点阴棍、扑虎棍、穿梭棍、旋风大花棍、单手旋扫棍、双手旋扫棍、翻身棍、迎门棍"。该书着重介绍了风波棍套路技术动作60势，每式均有插图和文字解说。

棍术讲义 系原国民师范武术讲义，出版于民国中期。书中主要介绍了"九洲棍"的套路动作。并配有图解。

太空子午棍 书名。刘杞荣著。1984年湖南科学技术出版社出版。全书共分六章，其中第一至第三章介绍此棍基本理论和技法，第四章至第六章图解太空子午棍的单练套路、对练（双练）套路和庄头对抗套路。太空子午棍，原名"子午棍"。练习时采用子午方向定位(即身前为午，身后为子)，故得此名。又因此棍包括"母棍和子棍"两个单练套路，故又称之为"子母棍"。此棍套路中多枪法，讲究"棍守中央、不离子午"；以"圈转法"粘缠、击打对方之棍为攻防精要。此二则近似枪术中拦、拿、扎和圈枪的用意。

剑

相宝剑刀 成书于汉代以前的古相剑法著作。《汉书》卷三十《艺文志》著录，隋唐以前就已亡佚。

相剑刀册 汉代论述如何鉴别剑刀质量的简册。1974年发现于额齐纳旗汉代居延边塞遗址。全册共存六简，209字。在古代相剑学论著久已失佚的情况下，这个《相剑刀册》是我们了解古代相剑法的唯一的完整资料。

相宝剑经 古代相剑学论著，成书年代不详。据姚振宗《汉书艺文志条理》说，梁阮孝绪《七录》有著录。亡佚时代不详。

孙瑞剑铭 后汉士孙瑞《剑铭》曰："天生五材，金德惟刚；从革庚辛，含景吐商。辩物利用，勋伐弥彰。暨彼良工，区冶干将；爰造宝剑，巨阙墨阳；精通皓灵，获兹休祥。剖山竭川，虹虬消亡。曜威耀武，震动遐荒。楚以定霸，越以取强。"见《艺文类聚》卷六十《军器部·剑》。

文身剑铭 晋裴景声《文身剑铭》曰："器以利显，实以名举；长剑耿介，体文经武。陆断玄犀，水截轻羽；九功斯像，七德是辅。"见《艺文类聚》卷六十《军器部·剑》。

古今刀剑录 书名。梁陶弘景撰。记载了从夏至梁武帝历代皇帝之剑，并载有"诸小国刀剑"、"关将刀"、"魏将刀"、"汉仪仗剑"等。其书收录在《百川学海》、《汉魏丛书》、《四库全书》、《指海》、《古今图书集成》刀剑部中。参见"陶弘景"条。

朝鲜双手剑谱 明代由朝鲜传入我国的双手剑谱，亦名"朝鲜势法"，收在茅元仪《武备志》卷八十六。谱凡四法，即格、洗、击、刺；二十四势。二十势中，四法各占若干个势子，其中击法最多，为十四势，刺法五势。击法居多，正是双手剑法的基本特点。双手剑法是我国古老的剑法之一，到元明时代大致消亡，只在民间武艺中稍有遗存。"朝鲜势法"的势法，是中国剑法的传统用语；其二十四势中亦多见明代各家枪、棍、拳谱的词语，如裙拦、掣步、直符逆书、朝天势、兽头势等；谱中绣像人物是明代服饰。据此，可以推断这个剑谱是由中国传到朝鲜的，其传去时间大约就在明朝。这部剑谱的可贵处不仅在于它本身的完整性，而且更重要的是它是我国现存唯一的古双手剑法图谱。参见"茅元仪"、"武备志"诸条。

名剑记 书名。明李承勋撰。本书记有轩辕剑、尽形剑、夏禹剑、照胆、昆吾、辟邪剑、越王剑、龙泉太阿、吴二剑、吴钩、神剑、镇山剑、水心剑、千金剑等各种名剑。其书收于《说郛正续合刊》续卷三十六、《古今图书集成》第二百八十六卷中。

浑元剑经内外篇 抄本。明代人毕坤署名。是明代有关以剑相搏的武术著作。其内容有剑破枪、棍说，剑破诸器说。该书对研究剑法、击剑、搏剑对练等有较珍贵的参考价值。

双剑谱 书名。成书于清乾隆四十五年(1780年)作者是王守一、肫诚氏。王守一，河南南阳人。肫诚氏，据考即清雍正、乾隆间河南汜水苌乃周。《双剑谱·叙》云，读《史记》鸿门宴故事，项庄舞剑，意在沛公，项伯则以身蔽之，"可知剑必对舞，始能见精奇之妙。"于是苌乃周与老朋友王守一"来往比较，摩揣窍诀，共得四十九势。演之，觉进退、俯仰、屈伸、高低，处处都合机宜。"这套四十九势对剑，是两人各持双剑的对练套路。全书有图有说，注解详明，是武术史上不多见的剑谱。

通珍剑 清同治年间抄本。有剑论、说剑、论诀各篇。并记载了"通珍剑"六路，前三路为文剑，后三路为武剑。主张习文剑以养气、存神，习武剑以致用。此说为别家所无，是颇有特色的。

剑法真传 书名。清末广石山人宋赓平撰。清光绪三十四年（1908年）出版。1911年吴广儒与吴学廉增修图说，改为二卷，重刊问世。1920年，上海大东书局又改名为《剑法图说》，付诸石印。1929年上海武学书局改名为《剑法图解》出版。该书内容有：剑法源流、剑学内功四十八式、七剑底母图、十三剑法图说解、二十四剑式图，论剑有八法与书法相通，剑学腿法歌诀、剑说、剑歌等。按，宋赓平之剑法得自其兄宋友轩，友轩得自吴玉生，玉生得自山东王耀臣。宋赓平曾以此剑法教练军队。

剑法图解 书名。参见"剑法真传"条。

剑法图说 书名。即《剑法真传》。参见"剑法真传"条。

剑术基本教练法 书名。周烈编著，1920年由上海中华书局出版发行。书中详细介绍了20个基本技法，其中包括"由预备用刀姿势使复提刀立正姿势"、"由交叉姿势使之劈面"、"由交叉姿势使劈左（右）肋"、"由交义姿势使之劈面回击面"等技法。"书中以剑称刀者，盖一则警界之所谓佩剑，即军界之所谓佩刀。一则剑术之基本教练通常用竹刀故也"。

武当剑术 书名，油印本。奉天（今辽宁）北镇县宋唯一著，宋德朴校字，直隶（原河北）庆云县王之江绘图。刊刻时间不明。书首有奉军李景林部营长丁齐锐撰"武当剑术序"，作于"民国第一癸亥(1923年)夏"。宋唯一"自序"中说其书成于"民国十一年（1922年)"。此书分上、中、下三卷。上卷包括"武当九派源流"、"内家剑学真谛"、"武当九派丹字系谱序"、"九派丹字系谱"。以及一些手法、步法和练功图势。中、下卷多是剑势图。书中不乏玄虚之词。作者自述此剑是15岁时，在当地无虑山（巫医闾山）遇直隶曲阳县人张野鹤（道士）传授"至16岁立志练剑，昼夜攻习，寒暑无间，……后因事废学引为憾事"。宋唯一于1925年逝后，张宪（骧伍）伪称宋唯一剑法得自避月侠（或曰毕云霞），董海川八卦掌得自避灯侠（或曰毕澄霞），说两毕是同胞兄弟，同师事于陈荫昌。此语被伪

托出自宋唯一撰《武当剑术》,徐哲东《太极拳谱理董辨伪合编》,康戈武《八卦掌源流之研究》皆有考。

太极剑 书名。陈微明著,1927年中华书局出版。该书详细图解51式太极剑套路技术动作,收录了杨澄甫所授太极长拳的拳谱及太极拳名人轶事。《太极剑》一书为作者所办致柔拳社教材。

七星剑 书名。吴志青编著。1929年上海大东书局出版。全书共分六章,章目包括"绪论"、"习剑概要"、"七剑底母法"、"十三剑"、"二十四剑"、"剑之制造法"。书中详细图解"七剑底母法",以及由此演化串成的"十三剑"和"二十四剑"两个剑术套路。作者在"自序"中称此剑传自山东王怀,经四川武士会会长刘崇峻传给作者。此剑注重击技、以斫、撩、摸、刺、抽、提、横、倒八法为基本击法。

昆吾剑 书名,全称为《写真昆吾剑》。属尚武进德会编《写真尚武丛书》。姜容樵、刘俊龄编著。1930年2月上海世界书局出版。此书共分九章。第一、二章介绍昆吾剑有关知识和内功27式、剑学基础九式。其中,"昆吾剑考"一节中述称此剑为江西龙虎山天师府修士潘真人号元圭者所创,"与青萍剑相表里","尤重步法"。第三章至第九章图解昆吾剑全套73式。书末附有"青萍剑"(共六路)动作名称。

达摩剑 书名。赵连和授,陈铁生述。上海商务印书馆1930年发行。人民体育出版社1958年5月翻译整理出版。赵、陈当年都在上海精武会工作,在原书的跋文中提到"释义法门,多得助于江苏姚蟾伯氏,良可感也!"可以看出这本书的原稿,是赵、陈、姚三人合作的产物。全书共分两部分:第一部分动作解说,全套剑路70式,并且每式有插图。第二部分剑术释义,介绍了练剑的方法,剑术套路中重复式子的作用及剑术的技击特点。对剑法中的击法、刺法、格、洗作了解释,并对第一部分中的40个主要式子的攻防性能作了详解。书后还附有挽花图例。

武当剑法大要 书名。黄元秀编。1931年7月商务印书馆发行。全书包括"剑法述要"、"练剑之五戒"、"剑法十三势"、"十三势详解图说"、"武当剑手法阴阳圈"、"分级练习法"、"对剑三角法"、"阴阳剑圈法"、"武当剑各套对练法"、"活步对练"、"散剑法"、"心空歌"、"练剑歌"、"练剑之基本"、"练剑之精神"、"用剑之要诀"、"制剑"、"眼法身法手法步法之实习"等十八节。书首有作者黄元秀之师李景林的题词,云:"练剑之要,身如游龙,切忌停滞。习之日久,身与剑合,剑与神合。于无剑处,处处皆剑。能知此义,则近道矣"。书末附录有李芳宸(景林)传略。其中说,李景林于清季,在塞外遇皖籍陈世钧学得此剑。黄元秀辑李景林所传,编成此书。李阅后曰:"汝能记其概略以惠同门,实吾近年所欲成而未意之志。汝即付梓可也"。由此看来,此书基本反映了享名一时的李景林剑法精要。

龙形剑 金一明著,1932年10月由上海新亚书店出版发行。该书详细介绍了龙形剑的源流、名称、剑法、姿势方向及其用法等。并附有图解。

剑经 民国年间抄本。主要内容有:论术、算计、权与、合战、虚实、自知、审势、奇正、论名等。记载了剑术的理论、战术,以及点、横、提、斩、摆、占、跃、脱、牵、跌等剑的技法。

龙行剑 书名。胡洪编写。1959年3月人民体育出版社出版发行。作者在"前言"中称此剑路传自明戚继光,初名戚门龙行剑,后简称"龙行剑"。所谓"龙行",是"形容剑锋舞动如龙之行"。其剑式中有游龙戏水、乌龙绞柱、乌龙摆尾、青龙入海、乌龙探爪、蛟龙出水等名目。书中图解了龙行剑全套58式。

龙凤双剑 书名。王菊蓉等整理。人民体育出版社1963年2月初版。本书是国家体委1960年5月委托上海市体委组织整理的。这套双剑以查拳拳种的青龙双剑和六合拳种的梅花双剑为基础,吸收了八卦拳种的龙形双剑、查拳拳种的穿林双剑以及操拳拳种龙凤双剑的某些动作编制的。其中身法、步法、手法和眼法保留了传统剑术套路的基本要求,但对动作的取舍与顺序的安排都作了调整,是汇众所长,有继承、有创新的双剑套路。这套双剑的套路动作练熟后,演练起来能象龙飞凤舞般的灵活优美、刚健柔顺,故名。全套共八段58式,每式都有插图。

青萍剑法全谱 书名。韩庆堂辑。收载于1974年台湾省编辑的《中国武术史料集刊》中。据作者讲,该谱是作者得自于贵州者,后在台湾油印十余册,但未尝广为散发。后因原本遗失,乃以油印本交台湾《武坛》杂志公开发表。全谱分三部分,第一部分为"用剑诀法"二十六字,韩氏逐字做了疏解;第二部分为青萍剑"剑断",大致为击剑之战术要点;第三部分为六路青萍剑套的谱词和疏解。唯第一路附有韩氏所写的歌诀,其余五路没有。全书无图势。全六路谱词颇典雅可观,大致与世传青萍剑谱相同,但谱词所附的疏解仅见于此谱,韩氏没有说明是原谱所有,抑或韩氏所加。

刀

隐流刀法 明代传入中国的日本刀法。原载李承勋刊本《纪效新书》卷四。茅元仪收入《武备志》卷八十六。凡七势,有日文谱词,后附有戚继光刀法十

六势。戚继光于嘉靖三十九年(1560年)著十八卷本《纪效新书》时，并未收进刀法。戚言:“刀法甚多，传其妙者绝寡，尚俟豪杰续之。”嘉靖四十年辛酉，戚继光在战阵上获得日本《隐流刀法》，他“又从而演之”，演法凡十六势，乃将日本六势与自己的演练法十六势合在一起，称《辛酉刀法》，一并收入晚年重新勘定的十四卷本《纪效新书》。故，此刀法亦称《辛酉刀法》。

太极连环刀法 即《十三刀法》。参见“十三刀法”条。

少林双刀 书名。郭粹亚编著，1930年12月由上海中西书局出版发行。张之江为该书题写了书名。书中首先论述了练习双刀的注意事项以及练习双刀的基本方法。然后介绍了“少林双刀”套路的七十八个动作等。

三义刀图说 书名。金一明、郭粹亚合编。1930年大东书局出版。全书分上、下两编。上编述“练习时之注意”。下编是三义刀动作图解。作者在序文中称此刀源出少林，郭粹亚从唐殿卿学得。并云此刀原名“三刈刀”。近人始改称“三义刀”。

十三刀法 书名。明遗民王余佑著。原为写本，1931年，上海蟫隐庐据旧抄本石印出版，改名为《太极连环刀法》。其中“诱敌”三势残缺不全。另据赵衡为孙禄堂《形意拳学》所写序言称，1915年前北京即有刊本。参见“王余佑”条。

太极连环刀法 书名。明遗民王余佑著。原名《十三刀法》，1931年上海蟫隐庐据旧抄本石印刊行，改为《太极连环刀法》，实与太极拳派无关系。参见“十三刀法”、“王余佑”条。

单戒刀 书名。金一明著。1932年出版。新亚书店发行。该书内容为：单戒刀之来源、法理、舞法、劲路、练法，还有单戒刀全路图解，以及12种刀的画图。该书云:“单戒刀为右手持舞单刀之一种，据邱鸣皋君云，单戒刀确为武松所传”。

其它兵械

写真太师虎尾鞭 书名。属尚武进德会编《写真尚武丛书》。1930年上海世界书局印刷发行。作者姜容樵得此术于沧州李雨三。“虎尾鞭”为硬鞭单练套路。全套74式。属“太师鞭法”，故名冠“太师”。该书包括“鞭法要论”(手眼身步心法)、“攻守秘诀”、以及74式动作图解和每式技法含义。

写真鞭枪大战 书名。属尚武进德会编《写真尚武丛书》。1930年上海世界书局印刷发行。作者姜容樵得此术于沧州李雨三。所谓“鞭枪大战”，即鞭法进枪对练。此对练套路共60式。属“太师鞭法”第三种。该书共分九章。其中第一、二章介绍了太师鞭的历史传承，手眼身步心法，攻守用法歌，六十八字释字。第三至七章为全套动作图解。第八章语释各式技法含义。第九章包括“李芳宸先生传”和“鞭法名人轶事四则”。

虎头钩 书名。郭粹亚编著，1930年出版发行。虎头钩又称护手钩，属短器械。主要技法有劈、刺、掩、撩、格、托等。书中主要介绍了“练习钩法一般之注意”、“体部名称区别说明”、“钩身部别及钩身尺寸图”等内容。以图解形式详尽介绍了虎头钩套路七十八式动作。

三十六板凳 书名。唐柔刚著，上海中西书局出版发行，出版时间不详。书中介绍了板凳之源流、三十六板凳与梭子、板凳之重要动作、板凳之练习法。并着重图解介绍了“三十六板凳”动作。书后附有跌打损伤治疗药方。

太极拳

太极拳论 太极拳重要典籍。清王宗岳著。约成文于清乾隆年间《太极拳经》的一篇。此文以我国古代的阴阳学说为理论基础，阐明了太极拳推手的要领、方法和技击原理。如“人刚我柔谓之走，我顺人背谓之粘”；“动急则急应，动缓则缓随”；“人不知我，我独知人”；“四两拨千斤”等。成为太极拳的重要理论依据，对太极拳的推手有一定指导意义。参见“太极拳经”条。

太极拳经 书名。据说为清乾隆年间(1736—1795年)山右王宗岳著。原名《太极拳谱》，民国初关百益尊之为“经”，始用此名。据唐豪《王宗岳太极拳经研究》，《太极拳经》的内容包括：十三势论、太极拳论、太极拳解、十三势歌、打手歌、十三势行功心解、十三势名目。此书初出自武禹襄手。武自称得于河南舞阳盐店。

太极拳势图解 书名。许禹厚著。1921年京城印书局出版。原载于北平体育研究社编《体育季刊》。全书分上下两编。上编说明太极拳之由来及其原理；下编就太极拳路各姿势绘图说明，并附推手诸法。

新太极拳书 书名。马永胜著。1921年出版。该书主要图解说明了作者以杨式太极拳为基础，吸取其他拳术之长编成的96式太极拳套路，还编有新太极拳歌一首。马永胜任教南京中央国术馆时，曾以此为教学内容之一。

太极拳学 书名。孙福全撰。1924年上海中华书局出版。全书分上下编。上编图解说明孙福全以得自郝为真的太极拳架为基础，吸取八卦掌和形意拳的个别典型动作和基本技法创编成的太极拳架套路。下编图解介绍太极推手的基本练法，末附李亦畬《五字诀》、《撆引松放》四字诀、《走架打手行功要言》。书中拳照尽为作者自己演示摄取。后世称孙福全编创的这一拳套为《孙式太极拳》。

太极拳术 书名。①陈微明著。1925年中华书局出版。作者辑录了其师杨澄甫述“太极拳十要”。注释了《太极拳论》、《十三势行功心解》、《打手歌》。图解杨式太极拳套82式和基本推手用法。书中拳照多为杨澄甫演示摄影，间有陈微明补照者。②顾留馨著。1982年上海教育出版社出版。全书共十章：第一、二章从生理上阐述太极拳对促进人体健康和防治疾病的积极意义，并指出医治某些慢性病的特殊疗效；第三、四、五章叙述练习太极拳的基本要领；第六、七、八章详细图解了杨式太极拳拳架、各式技击含义、推手方法；第九、十章概述太极拳各流派的演变、发展及其有关资料。此书除以系统性见长外，还富含着作者数十年实践和研究太极拳的心得及成果。

太极拳讲义 书名。①吴公藻编纂。1925年出版。书首有向恺然序。全书分上下两编。上编述拳术理论；下编图解说明吴式太极拳练法，拳式图皆为其父吴鉴泉演示图照。②陈微明编著。即《太极拳术》。参见“太极拳术”条。③姜容樵、姚馥春合编，1930年出版，上海武学书局印刷。全书共分十章。第一章述太极拳源流，其中介绍书中图解的太极拳路是作者从好友汤士林学得。第二章介绍太极拳基本知识。第三章至第八章图解说明太极拳全套动作。第九章介绍推手（打手）要诀和方法。第十章是作者对“太极拳谱”、“十三势行功心解”等太极拳经典拳论的释意。

太极拳浅说 书名。徐致一著。1927年文华图书印刷公司印刷。全书分九章。该书第四至第六章，分别撰述了太极拳与心理学、生理学、力学之关系，运用心理学、生理学和力学基本知识阐述太极拳的科学性，剖析太极拳的技法要领。第七章简明地介绍了太极拳单人练法（即盘架子）和双人练法（即推手）基本要求。该书以说理为主，书首辑有作者盘架和推手拳照14张。

科学化的国术太极拳 书名。吴图南著。1928年出版。全书分六章。第一、二章为拳论，第三章述太极拳史略，第四章图解太极拳动作，第五、六章介绍推手要领及图解推手法。

太极拳问答 书名。陈微明述。1929年中华书局出版。全书共辑52问答，概分为拳式、推手、散手、修养四类。

太极拳使用法 书名。杨澄甫著。1931年文光印务馆出版。该书图解说明太极拳套78个拳式时，以假设与人交手进行攻守运用的方式解说。并以两人对手示范的图照，分别说明了太极拳37个不同拳式的使用法。书中对太极拳谱及有关歌诀要言进行了注释。还插图说明了太极枪的练法。

太极拳说十要 篇目名。在《太极拳体用全书》、《杨氏太极拳》等书中均有载。此文由杨澄甫口述、陈微明笔录。文中将杨式太极拳的锻炼原则和要领概括为十条。即：“一、虚灵顶劲；二、含胸拔背；三、松腰；四、分虚实；五、沉肩坠肘；六、用意不用力；七、上下相随；八、内外相合；九、相连不断；十、动中求静。”作者在每条之下缀有简解。

太极两仪四象八卦拳谱 书名。杨昆一编著。1931年版本。全书分上下两册，主要介绍太极拳功法练习及要领，并附有图解。杨昆一系盘龙寺僧人，专于五花炮拳及太极，后还俗，以授拳为生，1944年去世，享年93岁。

太极拳 书名。吴图南著，1931年上海商务印书馆出版发行。书中主要介绍了“太极拳总论、太极拳势说明、太极拳打手法总论、太极拳打手法说明”等内容。其中“太极拳势说明”图解介绍了太极拳套路74式动作。“太极拳打手法说明”主要介绍了“掤、攦、挤、按、采、挒、肘、靠”八法。

原式太极拳图解 书名。万籁声著。1932年出版。内容分三部分：1.太极拳源流；2.太极拳论；3.太极拳行功全图次序。全套共71式，其中揽雀尾、手挥琵琶、肘底看锤等动作同现代的太极拳动作相似。是原国民师范的武术讲义（太谷师范）。书后附有基本功、石球、木人等项练习。

陈氏太极拳图说 书名。太极拳的重要著作之一。陈鑫著。其抄本先后有四种，1933年由开明印刷局出版。1935年陈绩甫（照丕）编著《陈氏太极拳汇宗》亦采入其图说。凡三卷。卷首有：太极图、伏羲八卦图、太极拳内圆精图说、太极拳缠丝精图说、太极拳缠丝精论、太极拳缠丝法诗四首、太极拳经谱等。卷一、卷二、卷三对太极拳势法。如：金刚捣碓、揽擦衣、单鞭、白鹤亮翅、演手肱捶、披身捶、倒卷肱、二起脚、小擒打、玉女穿梭、青龙出水等，均有图解。逐势详其着法、运动和周身规矩，以易理说拳理，引证经络学说，阐明贯穿于缠丝劲的核心作用，是以内劲为统驭。其书附录有：“陈氏家乘”、“陈英公传”、“陈品三墓志”等。

陈式太极拳汇宗 书名。陈绩甫著，1935年10月由南京仁声印书局印发。全书分上下两册，主要介绍了“太极拳图书讲义序、太极拳学入门总解，太极拳学入门七十四势运动总解、太极拳规矩”等内容。书中着重介绍了陈式太极拳套路技术动作，每一势动作均有插图及详细的文字说明。该书著者深研八卦之理数，熟谙太极拳之章法，精辟地阐述了人体气血，主要穴道与太极拳之关系。此书对研究陈式太极拳理论、技术均有参考价值。

太极拳谱理董辨伪合编 书名。徐震著。1937年上海正中书局出版。该书分两部分。太极拳谱理董部分包括“王宗岳原谱”、“武禹襄著述”、“李亦畬手写本武氏太极拳谱”、“李亦畬手写著述”、“李亦畬太极拳谱跋”。太极拳谱辨伪部分包括“辨杨本附注”、“辨杜育万述蒋发受山西师传歌诀”、“辨乾隆旧抄本及光绪木版本”、“辨杨家太极拳要义本”、“辨关百益本”、“辨许俞程殷之传”、“辨武当剑太极八卦归一谱”。该书是一本汇集、考辨太极拳谱资料的专著，其考则有据、辨则以理。后世太极拳研习者多参鉴之。

太极拳考信录 书名。徐震撰。1937年上海正中书局出版。全书分上中下三卷，总包含27篇短文。其中既辑录了大量太极拳谱有关史料，又对若干史料进行了考辨。

太极拳法阐宗 书名。王华杰著，1942年6月由西安启新印书馆印行。全书共分上下两编。上编主要论述“太极拳流派”、“太极拳之意义”、“太极拳文献”、“太极拳名著”、“太极拳教练法”、“太极拳术语释义”等内容；下编以图解文字形式，详细介绍“76式太极拳”套路动作，以及“36式太极拳散手（即使用法）”、“太极拳应用推手”、“太极拳体用概说”等内容。

太极拳刀剑杆散手合编 书名。陈炎林编著，1943年出版。原版为宣纸线装。全书分上、下编。上编《太极拳与自卫散手》，主要介绍太极拳源流、基本劲法、基本功法、太极拳105式动作、基本推手练习法，编末辑录有太极拳论、歌诀等15则。下编《太极刀剑杆》，介绍太极剑（54式）、太极刀（32式）动作，以及太极扎杆练法。该书较系统地介绍了杨式太极拳系的拳械技法；动作均配图解，且注明各部要领；行文清晰简明，颇得习者推崇。

太极正宗源流 书名。吴志清著。1945年昆明致文印刷铸字所印，北门书屋发行。该书为《太极正宗源流》、《国术论丛》、《国术理论体系》、《历世记》合刊本。《太极正宗源流》辑有关于太极拳源流的一些传文和作者本人的见解和习拳体会。《国术论丛》辑有冯友兰“论国术”等论文及书叙二十六篇。《国术理论体系》阐述作者关于武术的发生、发展，武术与民众健康等方面的见解。《历世纪》是述作者的简历。

太极蕴真 书名。宋史元著，1947年2月由青岛新华兴印书馆印刷，青岛敬修书局发行。全书分为三章。第一章介绍张三丰传略、太极拳科学说、无极太极说、太极拳五行八卦说、周子太极图等内容；第二章介绍太极拳经、太极拳权论、太极拳身心论、意志论、理气论、情景论、神化论、太极拳论、十三势行功心解、十三势总歌、打手歌、八字歌、功用歌、太极拳十要、四忌、十六关、周身大用论、太极缠丝精论等太极拳理论；第三章主要图解介绍太极拳套路105式动作。此外还介绍了太极拳推手、太极拳点按擒拿法，书后附有“跌打药方十二则”。

郑子太极拳十三篇 书名。郑曼青著。1950年台湾出版。全书分上中下三卷。上卷为理论，中卷图解作者编制的37式太极拳套路，下卷为问答及拳谱附录。

简化太极拳 书名。国家体委运动司武术科1956年组织编写。人民体育出版社1973年初版。此套拳是按照由简到繁、由易到难的原则，对已在群众中流行的太极拳进行改编、整理。改变了过去先难后易的锻炼顺序，集中了原有套路中主要结构和技术系统，便于掌握，易学易懂，有利于因时因地因人制宜地开展群众性体育活动。全书共两节：第一节介绍太极拳的注意事项。第二节介绍简化太极拳的动作说明和技术要点。书后附有简化太极拳的动作路线示意图和练习方向、进退路线详图。

太极拳常识问答 书名。张文元著。1958年人民体育出版社出版，曾3次再版。全书共59问答，涉及太极拳对人体的影响、太极拳源流及发展、太极拳盘架和推手的技法要领等。

吴式太极拳 书名。徐致一著。1958年由人民体育出版社出版，1980年第6次再版。书分八章，前五章分述了太极拳的优点、行功时的心理作用、动作特点上的生理作用、技击上的力学根据及练太极拳（“盘架子”）时应注意的法则。第六章是“吴式太极拳图解”，第七章“练习推手时应当注意的法则”，第八章“吴式太极拳推手图解”。作者早年随吴鉴泉习吴式太极拳，书中所介绍的系吴鉴泉晚年所传授的拳式，而所用插图60余幅，系根据吴鉴泉遗留的拳照绘制，故能比较准确地表达吴式太极拳风格。

太极拳法实践 书名。王新午著。原名《太极拳法阐宗》，解放前曾出版。后经作者修订，改用今名，1959年由陕西人民出版社出版。书分上下两编，上编六章，侧重于太极拳的理论，包括源流、文献、名著、术语释义及教练法等内容；下编五章，第一章为太极拳路的图势和解说，凡76势。第二章以下诸章，讲步法、身法及推手。并介绍了若干推手的应用技术。作者曾随吴鉴泉、纪子修、许禹生三家习太极拳，所演太极拳图势主要是吴式风格。

陈式太极拳 书名。沈家桢、顾留馨编著。1963年人民体育出版社初版。本书由五章构成。第一章讲陈式太极拳的八个运动特点。第二、第三两章分别以图解形式介绍了陈式太极拳一、二两路，所传套路是

陈发科晚年所定的拳式。第四章专讲推手，第五章拳论，主要介绍了陈鑫关于太极拳的理论。二位作者多年从事太极拳技术与理论的研究，此书是关于陈式太极拳有影响的著作。

太极拳运动 书名。中华人民共和国体育运动委员会运动司编，1962年人民体育出版社初版。1975年、1983年印二、三版。至1987年已9次印刷发行。全书分两章。初版第一章“概述”，介绍太极拳的生理保健作用；太极拳的特点、要领及对身体各部位姿势的要求；练习太极拳的主要过程及其要点。第二章“太极拳的技术内容及套路介绍”，图解说明了简化太极拳（二十四式）、太极拳（八十八式）、太极剑（三十二式）、太极推手。第二版对原版本的有关理论和动作说明作了一些修改和补充，重新绘制了动作插图。第三版编入《四十八式太极拳》的全部内容。

六合八法拳图说 书名。陈亦人编著，1979年4月由香港艺美图书公司出版。书中介绍六合八法拳的源流、要义、歌诀、拳谱等内容。据此书云：所谓六合为“体合于心、心合于意、意合于气、气合于神、神合于动，动合于空”；所谓八法是指“气、骨、形、随、提、还、勒、伏”。书中着重介绍了六合八法拳套路技术动作，整套66式，每式均有图解说明。

太极拳架与推手 书名。刘晚苍、刘石樵著。1980年上海教育出版社出版。书凡三章，分述太极拳拳架、推手与拳法探讨。以吴（鉴泉）式太极拳为基础，介绍和探求太极拳基本技术与理论。末章录“古典拳论”若干，作者对之做了某些解说。

太极拳对练 书名。沙国政编著，1980年人民体育出版社出版。书中详细图解的“太极拳对练”套路，是作者在《太极拳刀剑杆散手合编》中的“散手对打”基础上，综合陈、杨、孙、吴等各式太极拳的特点，充实多种攻防招法，整编成的对练套路。全套共有动作102式。此套路动作攻防合理，姿势舒展，结构严谨，势势相承。

广播太极拳 书名，张文广编著。1985年河南科学技术出版社出版。全书包括“太极拳的沿革”、“广播太极拳的特点和作用”、“广播太极拳的基本动作”、“广播太极拳图解”、“广播太极拳的主要技术要求”、“注意事项”和“广播太极拳旋律谱”。书中主要图解了张文广创编的“广播太极拳”动作。“广播太极拳”以杨式太极拳式为主体，配以吴式、陈式太极拳的个别动作，全套共12式。其动作名称依次为：预备式；起式；挤捋式；斜飞式；倒卷肱；搂膝拗步；海底针、扇通臂；蹬脚贯耳；金鸡独立；转身冲拳、如封似闭；云手；揽雀尾；收式。

心意拳·形意拳

六合拳谱 书名。抄本。一卷。原为唐豪所藏。此谱“总打”后有雍正十一年三月河南李失名、雍正十三年新安王自诚、乾隆十九年七月汝洲王琛琳、乾隆四十四年汝洲马定振等字样。其序云：六合拳出于山西姬龙凤，姬氏变枪为拳，理会一本。拳名六合，前后各有六势，一势变十二势，十二势仍归一势。六合者：心与意合，气与力合，筋与骨合，手与足合，肘与膝合，肩与胯合。由序看，此拳由姬龙凤传郑氏，郑氏传作序者李氏。谱之内容，似与后来的形意拳有关，唐豪曾有所考辨，见其《中国武艺图籍考》。

武术研究社成绩录 书名。武学研究社编辑部编辑，1918年保定印书馆印行。该书名为成绩录，实为武术套路技术书，分上下两册。上册为徒手部，着重介绍“形意拳总论、意拳、形拳、形拳合一、形拳全体大用，功拳、武穆形意九要论、形意之练习”等内容。其中，“意拳”套路有“五行拳”，“五行相克”，“连环拳”。“形拳”套路主要有“十二形”“形意杂式捶”“形意对练”等。下部为器械部，着重介绍“五行剑”、“连环剑”器械套路技术。套路技术动作均有图解文字说明。

形意拳学 书名。孙禄堂著。1919年出版。1981年台湾华联出版社易名《形意拳术全书》出版。该书分上下两编。上编主要介绍三体式和五行拳、五行连环拳、五行炮的练法；下编介绍十二形、杂式捶和安身炮的练法。该书将拳理和技法要求溶于动作解说中，每式插图均为作者演示摄照。《形意拳全书》插图是根据原版照重新绘制成图。

形意拳术抉微 书名。刘殿琛著。成书于1920年。分为上、下两卷。上卷“总论”，分为七章。即丹田论、练气说、运气肌肉说、六合论、七疾论、起落攒翻横竖辨、桩法；下卷为“分论”。有拳论、五行拳、剑论、枪法。1984年北京中国书店影印再版。

形意拳械教范 书名。黄柏年编著，姜容樵示范。1928年出版。全书分三编。图解了形意五行拳、五行连环拳，以及刺枪、劈剑技法。作者为适宜军旅和学校教学操练，逐式配了口令。作者所撰形意拳技得自李存义，所撰刺枪劈剑术则是作者以形意拳技法为基础创编而成。

形意杂式捶八式拳合刊 姜容樵编辑，1930年1月由上海武学书局出版发行。书中论述了形意拳的历史及形意拳的奇正相生说、四梢说、桩法等。并图解介绍了形意杂式捶，形意八式拳套路。

形意母拳 书名。姜容樵著。世界书局1930年出版。1984年北京市中国书店影印出版。全书共十一章，记述形意拳的历史沿革、形意拳歌诀打法、练法，以及内功说。其中劈、钻、崩、炮、横五拳有图解，较他书为清晰。

科学的内功拳 书名。章乃器著。1936年由上海生活书店出版。全书分为绪言、内功拳的本质、内功拳的效用、结论共四章。作者对丹田、太极、无极、疲劳以及衰老根由等问题，提出了自己的见解，力图从理论上来阐释"内功拳"的科学性。

形意拳术 书名。李天骥、李德印编著。人民体育出版社1981年出版。全书五章，第一章为"拳理概述"，阐述了形意拳从发展演变到锻炼要领等理论问题。第二章以下分述"基本拳法"、"单练套路"、"对练套路"、"健身桩功"。书末有"附录"，是从旧抄本和解放前出版的形意拳著作中转录来的参考资料。

八卦掌

八卦拳学 书名。孙禄堂编著。出版时间不详。《自序》日期为1916年11月。全书共分二十三章。其中第六至第十七章图解说明了八卦掌起势、单换掌、双换掌、狮子掌、返身掌、顺势掌、队掌、平托掌、背身掌、风轮掌、抱掌等基本掌法的具体练法。作者在书中首次总结提出"初学入门三害"和"入门练习九要"。这些见解被后世八卦掌和形意拳习传者奉为准则。书中以易理参解拳理，并以卦数、卦形和卦名比附于人体与掌法，将八个基本掌法依卦取象为狮形、麟形、蛇形、鹞形、龙形、熊形、凤形、猴形。

龙形八卦掌 书名。黄柏年著。1928年出版。全书分四章。撰述了八卦掌技法要求、单势练习法、对手练习法，重点图说了作者在李存义所传八卦掌式基础上"飞走八门"32掌动作。

八卦拳真传 书名。孙锡堃著。1934年在天津出版。全书分五章。第一章"总论"，述及拳术总论、练武宗旨、练武须知、武学道功静动合一概论等。第二章"八卦拳术"，是该书的主要内容，其中介绍有八卦掌基本技法、用法，以及八卦掌老八掌、基础功夫和散手练法等。第三至第五章，依次介绍"太极拳论、五行拳论、点穴秘法"、"各种器械"、"道功"等内容。该书作者从程有龙学得八卦掌，从赵避尘学过道教性命双修术，曾研习过形意拳、太极拳。

游身连环八卦掌 书名。杜召棠著。1935年新天津丛书出版部出版。该书主要内容为作者承自高义盛的八卦掌练法，包括基本八掌和64式。书中亦整理有八卦掌技法理论，并言董海川是在梦中得达摩传八卦掌。该书作者杜召棠是《新天津报》小说编辑，所言八卦掌史和董海川略历多为虚构之词。

少林破壁 书名，又名《实用散招三百六十手》（第一集），再版名《八卦掌使用法》。阎德华著，1936年天津商报馆初版。书中用文字说明和图解介绍了34种掌法的使用法。作者《自序》云："鄙人自幼年喜拳勇，爱武技，因投周（玉祥）师之门，练习八卦掌，乃得嫡系之真传"。言明所著掌法的师承。

阴阳八盘掌法 书名。任致诚署名编著，高植楷执笔并配合演势。1937年天津百城书局出版。书中介绍了加（夹）马式、鹰翻式、穿掌式、自行式、地盘式、龙行式、猴纵式、穿林式等基本八式（亦称"八大式"）的练法，还简介了八卦刀、八卦枪练法。作者自序此术传自江南董氏。据康戈武《八卦掌源流之研究》考证，阴阳八盘掌脱胎于传自董海川的八卦掌。

曹氏八卦掌谱 书名。卢景贵编著。印刷单位和发行时间不明，作者序言作于1942年。全书包括：董海川传、尹（福）寿鹏传、马世卿传、曹钟升传；武术中常见功法以及部分八卦掌系特有功法的练习方法和术语诠释；八卦掌六十四式练法和三十二着对手练法。此书较系统地介绍了传自董海川之徒尹福的八卦掌技法。该书作者受教于曹钟升，因名其书为《曹氏八卦掌谱》。

三十六歌四十八法 八卦掌技法歌诀名，包括《三十六歌诀》和《四十八法诀》。前文以三十六首歌诀概括了八卦掌的动作规格和技术要领。后文以四十八首歌诀概括了八卦掌的技击方法。"三十六歌四十八法"成文于清末文举金增启（字省三，原名毓慧）。此人幼拜尹福为师，曾得董海川指授。晚年课徒之暇，乃将董海川及其传人教授八卦掌的言论及自己的研习体会总结提炼成此二歌诀。其文中虽有一些不够准确、不够合理的地方，但就总的来看，仍不失为一份研究八卦掌技法的宝贵资料。1985年李子鸣编著《董海川八卦掌》辑录了此歌诀，并予注释。

八卦掌 书名。姜容樵编著。1963年人民体育出版社出版。1983年第5次印刷。该书还曾易名为《八卦掌练习法》，于1969年由中华商务联合印刷（香港）有限公司出版。该书首先论述了八卦掌的锻炼方法、八卦掌的三个锻炼步骤、八卦掌的三盘，然后图解说明了八卦掌的主要掌法和姜容樵根据传统八卦掌招法创编成的八掌练法。作者在论述八卦掌锻炼方法时，将八卦掌的技法要领编成17句八字歌诀。并逐句作了解释。

意拳正轨 书名。杜鸿岐著。成书于1937年。意拳创始人王宇僧为此书作序。本书内容有：桩法换劲、

锻炼筋骨、五行合一、六合、歌诀、交手径法等。书中打法歌诀较多，如“手到脚不到，打人不为妙，手到脚亦到，打人如把节”、“上打咽喉，下打阴，左右两肋在中心”、“拳打丈外不为远，近者只在一寸中”。

少林拳

拳经拳法备要 书名。明少林寺玄机和尚传授，陈松泉、张鸣鹗撰。清康熙初年张孔昭补充，乾隆年间曹焕斗又增补。有蟫隐庐印本。本书分拳经、拳法各一卷。内容有问答歌诀二十、周身秘诀十二项、下盘细密秘诀、少林寺短打身法统宗拳谱、少林寺短打推盘步法等，并有插图。

拳术秘集 清光绪抄本。记述了少林拳术的技法，有对敌法、擒拿法、封闭法、吞吐法、浮沉法、阴阳法等。

少林偏卦全集 清光绪年间抄本。记载了“骆门八套拳法”、“通臂八套拳法”、“余门八套拳法”、“吞丝手”、“大游城”、“小游城”、“七星练”、“黑虎练”、“交子手”、“莲擒手”、“雁青手”等拳术。书中图式居多，是其特点。

少林拳术精义 书名。托名达摩大师著。缮校者、玉峰余问犀。1917年上海大声图书局印刷发行。书首有托名李靖作于唐贞观二年的序文和牛皋作于宋绍兴十二年的序文。书末有祝文澜写于清嘉庆十年的一篇志。该志中说，此书是将家藏先世技击名师张大用抄本和姚某处得本辑合而成。其内容分为两部分。前一部分“服气”，包括行功、打功练习图势和说明。后一部分“少林拳术精义”，包括一年中不同时期的内壮导引功法，以及“静功十段”、“动功十八势”、“神勇八段锦”等功法。书中内容多取自《易筋经》。

少林拳法图说 书名。朱鸿寿著。1921年大东书局出版。全书八章，其述少林拳“渊源”、“沿革”、“戒约”诸章，大抵捃拾旧说，无所发明。技术部分为“少林拳法十八式”，作者自云专述“少林嫡派”之实习法，但并未说明十八式的传授渊源。世传“少林”拳法极多，无从考究其真伪价值。作者曾为上海中国女子体操学校武术教员，颇热衷于学校武术教学的推进，故此书的单练、排练等法，主要从学校武术活动着想。香港世界图书公司于1977年影印再版。

拳经 书名。大声图书局纂辑出版。1929年7月三版。此书分上下两册共四卷。第一卷拳经总目：残、推、援、夺、牵、捺、逼、吸、贴、攧、圈、插、抛、擦、撤、吞、吐字等十八字诀。第二卷：潭腿、宋太祖长拳三十二势图等。第三卷：气血、五脏筋络等。第四卷：各部穴位及药方。

少林拳术秘诀 书名。中华书局1915年出版。作者署名“尊我斋主人”。该书脱胎于《少林宗法》。

少林正宗练步拳 书名。吴志青著。1931年大东书局出版。1984年北京中国书店影印。分二章。第一章绪论、武术精义概要。第二章详解图说应用教学诸法。据作者所述，此拳为四川刘崇峻所传。全套共三十式，有动作图解。

少林护山子门罗汉拳图影 书名。朱霞天著，1930年中华书局有限公司发行。书中着重介绍了“少林护山子门罗汉拳十八手”套路技术动作。每式均有插图及文字说明。

少林拳图解 书名。传授者金佳福，作文者金一明。1931年上海中西书局出版发行。书中详述了“少林拳真旨”、“少林拳源流”、“少林拳姿势歌诀”、“少林拳之五法”、“少林拳之五档”、“少林拳手法略说”、“少林拳腿法略说”等内容。图解介绍了“少林拳第一路”套路技术动作。

少林鹰爪翻子拳术大观 书名。刘法孟编著，香港祥记书局出版发行。出版时间不详。陈公哲为该书题写了书名。书中介绍了“论拳术派别之由来，内外家拳术统论、少林鹰爪翻子门拳术源流、拳术练法与用法”等主要内容。书中收录了“鹰爪五十路连拳”的拳谱，着重以图解介绍了“大雄拳”套路111个动作。

古本少林拳图谱 书名。李英昂编著，香港艺美图书公司出版发行，出版时间不详。李英昂在自序中说：“此谱吾得之旧书摊，以其年代度之，当为百年外物，全谱共三十六图，皆为彩色宫笔，姿势神气，非常到家”。书中介绍了“少林拳史略、少林拳精意、少林拳图谱名称三十六式、少林拳图谱精华十八式、少林拳图谱五形”等内容。

嵩山少林拳法 书名。梁以全著。1982年，山东教育出版社出版。此书介绍了少林拳术历史简况，少林拳术特点、作用和基本技法，还用图解说明了少林长拳32式动作。

南拳

南拳·拳术 书名。曾昭胜编著，1982年，广东人民出版社出版。全书分二章：第一章基本知识。介绍南拳起源和发展、广东南拳流派和特点、怎样练好南拳。第二章拳术。介绍基本动作和基本功、拳术套路、攻防练习。

南拳·棍钯刀 书名。曾昭胜等编著。1983年广东人民出版社出版。全书分三章：第一章棍术，包括：棍术基本知识，棍术套路。第二章大钯术，包括大钯术基本知识，大钯术套路。第三章大刀术，包括大刀

术基本知识，大刀术套路。

南拳汇宗　书名。胡金焕等整理。1985年福建人民出版社出版。分上、下编。上编主要介绍南拳基本动作。下编以图解形式介绍了五祖拳、太祖拳、龙拳、白鹤拳、连城拳、鸡拳、罗汉拳、虎拳、狮拳、豹拳、梅花拳、蛇拳、猴拳、鹤拳等套路。

弹腿·查拳

北拳汇编　书名。陆师通、陆同一编。1918年由商务印书馆出版。分为绪论、基本教练、应用教练三编。第一编有："拳术之宗旨"、"拳术之宗派"、"拳术之效验"、"拳术箴言"、"拳术演习概要"等十一章；第二编有："说明潭腿之由来及功用"、"潭腿练习初始之预备法"、"单人潭腿练习法"等章；第三编有："双人潭腿之说明"、"双人潭腿练习法"等章。

教门弹腿图说　书名。吴志青著。1921年出版。据该书《例言》称，吴氏于1915年识于振声于江苏省体育传习所，从于学习弹腿。又于1919年在南京从山东杨奉真学习弹腿。于、杨二人都是回族，当时又有"南京到北京，弹腿出在教门中"的拳谚，故吴书定名为《教门弹腿图说》。"教门"是汉族对伊斯兰教的习惯说法。吴氏弹腿实即主要流行山东的查拳弹腿，凡十路，其"歌诀"云："头路冲扫似扁担，二路十字人拉钻，三路盖捶双披打，四路转磨生奇关，五路裁捶登来盖，六路堪管封毕然，七路双称十字腿，八路跐踩如转环，九路碰锁重闪门，十路裁花如箭弹。"歌由口传，故多白字。1985年北京中国书店影印再版。

六合潭腿　书名。朱国福、吕光华合编。1933年大东书局出版，1984年北京中国书店影印再版。本书所介绍的潭腿，是刘震南传习于上海的十二路潭腿，当时从刘震南习潭腿者，有朱国福、唐豪、周启明、刘守铭等。朱国福编写此书时，为中央国术馆教务长。潭腿，或写作"弹腿"、"潭腿"，流派甚多，歌谱不一。六合潭腿的歌是：头蹚绳掛一条鞭，二蹚十字绕三尖，三蹚劈扎倒掖犁，四蹚撑滑人难当，五蹚五花炮拳跟着走，六蹚接拦带点腿，七蹚晃拳带晃腿，八蹚硬打硬闯不放松，九蹚连环阴膛腿，十蹚见蹚不见蹚，十一蹚钩挂连环扫荡腿，十二蹚犀牛望月转回还。歌每蹚两句，仅录上句，以见其概。

十路弹腿　书名。马永胜著。成书于1935年。记载有"弹腿之要领"、"十路弹腿图解"等内容。十路弹腿动作均有详解。

拳术二十法　书名。王子平著。成书于1939年。二十法名为：前进正打、前进踢打、直顶肘、转打、挑打、倒口袋、搂打、提膝、穿袖、闪转运掌、擄推、分踢、扫蹚、横踹、劈山靠、连环打、横顶肘、擄踹、顺风掌。书中均有动作图解。

查拳图说　书名。吴志青编著。1929年出版，1932年第三版。全书分两章。第一章"绪论"。论述国术之替兴、国术性质之分析与本馆（南京中央国术馆）职责之贡献；标示了该书行拳方位图；辑录了四路查拳歌诀、四路查拳总谱。第二章图解说明"四路查拳"动作练法。该书原为中央国术馆教授班讲义。

中国查拳　书名。张文广主编，康戈武等执笔。1985年山东教育出版社出版。全书包括基本动作、技术要求、技击方法等基本理论，和十路查拳、三路滑拳、三路炮拳、四路洪拳、两路腿拳等基本套路，附有查拳源流初探。该书作者曾赴鲁西冠县、开封、沈阳、成都、北京等十二个市、县考察，对诸多拳路进行分析整理，选取之材料系统可靠，尤对查拳源流有独到见解，认为查拳创始人非传说中的西域回民查密尔，可能是清中冠县武进士沙亮（密尔）所创。参见"查拳"条。

螳螂拳

螳螂拳谱　清同治年间抄本。分上、下册。记有"打法十三门"，即代打、叫打、提打、捆打、拈打、拿打、截打、就打、封打、空打、扑门、闪打、绪打；"分身十二盘肘"，即顿肘、腆肘、捉肘、盘肘、撞肘、胳肘、插肘、臂肘、杜门肘、挑抱肘、滚龙肘、双腆连环肘；"二十步部"，即小步、过步、偷步、提步、进步、下步、顺步、箭步、缩步、颠步、倒步、连环步、寒鸡步、蹬山步、骑马步、跨跳等。

七星螳螂拳　书名。李占元、刘崇禧编著。1984年安徽教育出版社出版。第一章总纲。包括螳螂拳健身意义，螳螂拳拳法和技击特点。第二章螳螂拳基本训练方法。包括顺劲增力、柔合功、运行功、桩步功、习打积功、初合功、积成功、习打功、排靠运气、靠体功、排打功、螳螂掌、鹰爪功。第三章螳螂拳内容与组成。包括弹腿、插锤拳、蹦步拳、白猿出洞拳、白猿偷桃拳、摘要拳。此书认为："七星螳螂拳脱胎于七星拳，强调'七星式'"。实际是应用身体的七个部位，即：头、肩、肘、拳、膝、胯、脚作为主要的技击手段。

六合螳螂拳　书名。张详三著。台湾五洲出版社1984年出版。著者，幼从山东黄县丁子成习螳螂拳，历时凡二十余年。1949年到台湾后，曾发起组织台湾省国术馆，担任过代理理事长。所著《六合螳螂拳》即丁子成的传授。书中收录了六合、七星两种螳螂拳套的势名，但图解只有六合螳螂。所述近世山东螳螂传系甚详，为研究螳螂拳传习发展，提供了重要资料。

八极拳

八极拳图解 书名。李元智著。收载于1973年台湾省编辑的《中国武术史料集刊》内。全书分二编。第一编为"概说",扼要叙述了八极拳的传习师承及练习要领、教学要点等。关于作者本人的师承，第一节"简史"中说:"迨至民国十七、八年间，南京中央国术馆聘请国术专家来馆担任教授，在教授中有马英图、赵树德、韩化臣诸先生皆系八极拳专家。至民国二十年,馆方认为此项拳术,适合团体教练，且于增长体力上，为效果宏速之捷径，故将此拳列为必修课程之一，以推广普及。"另据李维平撰《李元智先生小传》，则李的八极主要学自于马英图。第二编为八极拳教材,第一章为八极拳单练，第二章为对练，也叫"对接"。李书是教材性质的书，势法清楚，内容平实，较准确地保持着马英图所传八极的风格。

开门八极拳 书名。日本松田隆智、野上小达合著。1986年出版，株式会社福昌堂印刷发行。凡四章。主要介绍了开门八极拳、劈挂拳(即通备拳)、翻子拳的源流、传承、风格特点和主要技法。对马凤图、马英图、马贤达、马明达等有专述。卷首影印了马凤图《通备八极合赞》手迹，附章录马明达论文四篇。

八极拳 书名。武进缪淦杰编著，1936年11月由上海文业书局出版发行。书中首先介绍了八极拳的练法，并述其要曰:"语云，狮子搏象用全力，搏兔亦用全力，此二语，颇能代表练八极拳之意义也。练八极拳者，不练则已，一动手，浑身精神奋发，必须以全力贯注于手足，一举手，一动足，莫不以全力赴之，而于下部功夫，尤当格外注重，其一脚之落地，要沉着，要有稳重如泰山之意，盖下部为百骸之基础，若下部不巩固，即手上有绝顶功夫,恐亦不足以应大敌，故练八极拳者，最宜注重下部之稳重，若仅拘其手法之攻守，则失八极拳之真意矣"。该书主要介绍了一趟八极拳的四十八手动作。

八极拳谱 书名。1936年出版。该书详细介绍了八极拳的源流、传系和八极拳的理论,以及八极拳动作名称。

通臂（背）拳

忠义拳图稿本 书名。樊一魁著。1936年洪洞荣仪堂印发。该书为石印本共八卷。理论部分主要论述了"通背要义十则、通背之源流、十三枪秘着用法之揭明、六合枪秘着用法之揭明、剑术要义"等内容。书中着重图解介绍了"通背拳一至九排"徒手套路和"十三枪法、大六合挑枪演法、六合枪三十六式、方天戟二十四式、三十三势剑术，五虎棍、金装锏十八式、鸳鸯斧二十式、春秋刀二十四式、双剑十八式、南阳刀十式、大砍刀八式、刺刀八式、双戟二十式、双钩二十二式、双拐十八式"等器械套路和技法。该书对研究洪洞通臂有一定的参考价值。

通背拳法 书名。武田熙著。1937年东方印书馆出版。1980年北京中国书店影印出版。作者武田熙是日本埼玉县人。1929年在北京大学留学，从贺振芳、白乐民习通背拳，并学太极拳等。当时曾有"铁胳臂"之号。三十年代末曾在"冀东防共自治政府"、"北平治安维持会"任职，参与了侵华活动。武术著作还有《黄河流域的拳法》等。《通背拳法》凡二篇四章，第一篇侧重理论，内容较少。第二篇侧重实践，内容居全书百分之九十以上。而第二篇中又以所谓"中部功夫"为主。据《例言》说:"本书重心以中部工夫为前题。"

通备拳 书名。马贤达编著。原为中国《体育世界》杂志社连载。1986年日本九州有限会社大分延寿堂翻译出版。该书内容为通备十蹚弹腿。包括一蹚顺步，二蹚十字，三蹚滚劈，四蹚挪点，五蹚滚肘，六蹚撩打，七蹚连环，八蹚劈挂,九蹚穿跶,十蹚箭弹。每蹚均有起、收势(单势手)。卷首为马凤图校定之十蹚弹腿歌手迹。原弹腿虽有歌诀，但语言深奥、过简，不便传授。今作者一一分名立势,则更趋系统、明瞭。

其他拳术

戳脚 书名。刘景山演述。河北人民出版社1983年出版。本书是河北省武术协会所编辑的《河北武术丛书》之一。演述者刘景山，河北蠡县人,专攻戳脚，1979年在挖掘、整理武术遗产的活动中，愿将戳脚技艺奉献出来，乃由河北武协与蠡县体委联合整理，至"武趟子"第三趟时,刘景山病逝，继而由其师弟刘经才演述。全书分为三编，首编概述；二编介绍"武趟子",三编介绍"文趟子"。末有附录三节。书中所录有关冯克善的传说，与史料不符。

武术 书名。①全名《体育学院本科讲义·武术》。体育院校教材编审委员会武术编选小组编。1961年人民体育出版社出版。全书分三册，共八章。其中第二至第五章为基础训练和拳械、对练套路。第一章"绪论"概述武术的内容分类、特点和作用等。第六至第八章论述武术教学与训练、拳术分析和教法特点、竞赛的组织与裁判法。②全名《体育系通用教材·武术》。体育院、系教材编审委员会《武术》编写组编。1978年人民体育出版社出版第一版，1985年出版第二版。第一版分四册，共九章。该教材是以1961年出版的《体育学院本科讲义·武术》为蓝本改编的。其中新增了武术的起源和发展，武术套路的创编与图解知识，武术

技术分析，武术裁判法，以及经过整理的查拳、华拳、九节鞭、四十八式太极拳、单刀进枪、散手等章节，并对原讲义中的某些部分进行了更新和补充。第二版分二册，共十章。该版是以第一版为蓝本改写的。改写中不仅删去了国家体委编定的甲组规定拳、械套路等技术内容，写作体例也有变化，新增了武术简史、武术的技法、通背拳等章节。

拳术 书名。①明遗民王余佑著。民国四年(1915年）赵衡序孙禄堂《形意拳学》云:“往岁，某见有写本五公山人新城王余佑所著刀法、拳术，心窃好之，而未暇录副以存。㫚㫚今二十年,《十三刀法》已梓行，不复能忆其《拳术》。”唐豪《中国武艺图籍考》著录，世无刊本。参见“王余佑”条。②向恺然著。1912年先在《长沙日报》连载。1917年上海中华书局辑为单行本出版。全书分首、次两集，末附“拳术见闻录”。首集为总论、论步法、手法、独习法、对习法、动劲等。次集介绍八拳八法。拳术见闻录中记述了作者闻诸师友、见诸武坛的习技要言和轶闻。

长拳三十二势 书名。撰者不详。一卷。已佚。章钰《读书敏求记校证》“白打要谱”条:“《也是園书目》载《长拳三十二势》一卷。”按戚继光《纪效新书》卷十四《拳经捷要篇》云:“古今拳家，宋太祖有三十二势长拳。”据此，此书当为宋太祖三十二势之明代旧谱。说见唐豪《中国武艺图籍考》。

白打要谱 书名。明汪伯言辑，六卷。清钱曾《读书敏求记》卷三著录。其云:“今盛传宋太祖长拳三十二势，七十二行拳，三十六合琐，二十四弃探马，八闪番，十二短，以至绵张之短打，各擅所长，著名于世。顺川汪伯言某诸家之应变，备成要诀，与少林棍、杨氏枪并艺称独绝矣。”此书今已不传。

花拳总讲法 拳谱名。抄本。原为徐震所藏。封面写“乾隆四十五年”字样，书名前写《京陵甘凤池先生谱》。书名后写“海昌俞昂云先生藏本，姜拓村先生传授，李潭月先生传，门人杨亦舟又藏”。书末写“道光十三年岁在壬辰小春月上浣叶舟杨文瀣抄于石门官廨”。据此，这部拳谱是道光年间的重抄本，拳谱托为甘凤池所传。其内有除拳法理论外，第一部分是“行拳二十四势”，还有“回回十八肘”等，第二部分为“中取用法”，有双人抄手、抄腿的练法及吞家、沙家等短打类型拳术。第三部分是擒拿跌法的势名和练法。

内家拳法 书名。清黄百家著。一卷。《清史·艺文志》著录。此书所记拳法为王征南所传习。据黄宗羲《王征南墓志铭》，王征南之拳起自宋之张三峰，三峰为武当丹士，徽宗召之，道梗不得进，夜梦元帝授之拳法，厥明以单丁杀贼百余，遂以绝技名于世。黄百家所记之内家拳法，则称张三峰既精于少林，复从而翻之，是名“内家”。黄百家所述与其父黄宗羲所述显有不同。唐豪认为，黄宗羲所述源流，系王征南所亲告，黄百家可能因其说怪诞不经，故从而改之，然而都是杜撰无稽之说。近代以来，太极、形意、八卦、无极等拳法的某些人，皆以内家自许，然而与黄百家所记述之内家拳相比，练法、打法、名词语汇等绝无共同之处，显系附会标榜之说。黄百家所记述之“内家拳”在当时便称之为“广陵散”,现代武术中倒底那种拳术与其有直接或间接的渊源关系，这是一个近于无法解决的问题。1937年，唐豪与方梦樵曾到宁波等地寻访王征南遗绪，又到温州访陈州同之裔，皆一无所获。徐震认为王征南之拳可能与后之通臂拳有关，唐豪以为二者名势略无同者，显然并无关系。总之，今天附会内家拳者不一而足，而首先必须搞清楚黄百家所记述的内家拳究竟是什么样的拳术，否则各种说法均应以存疑态度待之。

九三拳术诀要 书名。张九山著。分四章十三节，作者为清末民初人，是关中“黑虎”邢三的徒弟。擅长西北红拳、炮捶、九拳、梅花拳及六合枪等。民国时期，作者任陕西省第二中学武术教员，以此内容教练学生。此书始记练习武术的基本功，包括桩功、步型、手法、腿功、身法、步法等，并配合运气运力与练筋十法（即十大盘筋)，后附西北名拳及棍、鞭、锏、刀、枪套路口诀，对研究、整理西北武术有一定参考价值。

武当拳术秘诀 书名。金一明著。1930年中华书局出版。其内容有武当之发源、张三丰之事迹与内家拳之名称及其源流、内外两家拳术不同之点、拳家八反之真诣、练拳秘诀、拳术总论等。并对所谓武当派手法、打法、穴法、步法等作了图解介绍。

鲁智深拳谱 书名。作者不详。1929年上海中西书局出版。本书搜集了据传是鲁智深所创的醉拳、开山拳和疯魔杖。书中有醉拳22幅、开山拳29幅、疯魔杖36幅画面，84个动作。据载疯魔杖脱胎于少林棍法，其特点疯野雄猛。

金台拳谱 书名。金倜生著，1929年12月由上海中西书局印行。书中图解介绍了八卦拳、降妖拳、猴拳三个套路的技术动作。

石头拳术秘诀 书名。郭粹亚著。1929年中华书局出版，1984年北京中国书店影印。记述了石头拳术源流和拳法，动作均有图解。

太行拳术 书名。朱霞天著，1930年上海共和书局出版，上海益新书社发行。书中介绍了太行拳的“源流溯，门户考，格局谈”,以及练习方法。着重介绍了

太行拳的套路技术动作。

捷拳图说 书名。著述者傅秀山。1930年出版，上海大东书局印刷。书中图解了捷拳套路动作。此拳路共四十八式，其中以劈、挑、闪、冲、斜五式为基本，强调动作敏捷，运用时讲究“贵巧不贵力”、“攻其无备”,以腿快、手快、心沉、步稳、胆壮，为五要。

对击拳 书名。郭粹亚著。1930年出版。主要内容有：对击拳练习须知、动作目录、动作路图说明。书中详尽论述了对击拳的手法、身法、步法、腿法、眼法及练法撮要等。全书插图共196幅。书中所介绍的对击拳，为少林徒手击技术之一，既有单练，也有对练。

武松拳谱 书名。金倜生著。1931年二版。初版时间不详。全书包括：自序；武松小史；武松拳谱之由来；学拳精言录；鸳鸯腿之特点；鸳鸯腿三十二路图说；起解拳之特点；起解三十六路图说；打虎棍之特点；打虎棍三十二路图说；血溅刀三十二路图说。

六通短打图说 书名。金一明编。1932年由大东书局出版。1984年北京中国书店影印。记述了六通短打之来源、短打之打法、拳家要论以及手法、眼法、心法、步法，并以图逐一说明六通短打全套动作及其用法。附篇有：“国术源流”、“内外家之名称”、“拳术不宜分派说”等。

象形拳法真诠 书名。五台山灵空禅师口述，束鹿县薛颠著于天津国术馆。1933年由天津益世报馆印刷，天津县国术馆发行。书中首先介绍了“初学规矩、三层道理、三层功夫、三种练法、九要、八论、四梢、六合、八性、六意、八卦成象、八象合卦”等主要内容。其中在“八卦成象”一章中，详细论述了“乾、坎、艮、震、巽、离、坤、兑”八卦与“龙、虎、牛、马、象、狮、熊、猿”的关系及其意义。在“象形拳法真诠上编”中，着重介绍了“飞法会真、云法会真、摇法会真、晃法会真、旋法会真”等内容，图解介绍了“飞法、云法、摇法、晃法、旋法”的基本技术动作。在“象形拳法真诠上编”第六章“五法合一五行”中，论述了“飞法、云法、摇法、晃法、旋法”与“五行”相生相尅的关系,并附有动作图解。“象形拳法真诠下编”主要介绍了“震卦龙象会真、兑卦虎象会真、坎卦马象会真、离卦牛象会真、乾卦象象会真、艮卦狮象会真、巽卦熊象会真、坤卦猿象会真”等内容。图解介绍了“龙象、虎象、马象、牛象、象象、狮象、熊象、猿象”等基本技术动作。

汤氏拳术 书名。汤鹏超编撰，1933年浙江印刷公司印刷。全书共分内功达摩拳、外功大洪拳、防身剑棍凳术、军用枪刀镖术四册。其达摩拳包括软功蛇拳、刚功鹤拳、内功虎拳、硬功豹拳和活法猴。其剑棍凳术包括五虎平西（拳术）、猴棍、凳花游堂（板凳术）、日月双刀和三圣剑。其军用枪刀镖术包括十字拳（拳路）、七星单刀、镖术、南阳大刀、急三枪和古越卧龙拳。

顺手拳术 书名。黄宝亭著。1934年初版，北平印刷局印刷。顺手拳术讲究实战招法，无虚发式。其要诀在于“顺敌之情，顺敌之势，顺敌之力”，“顺其劲而发，随其式而变”。以听、问、绵、连、随、截、掳、闪、进、崩为基本十法。十法的含义是：“听”为动以观变；“问”为动以测静，虚以引真；“绵”为柔以制刚；“连”为势势连绵，运化无穷；“随”为气势相辅、力意融合；“截”为阳刚以断直锐；“掳”为顺劲以抻拽敌之来势；“闪”为顺势以空避其势；“进”为欺以发之，跟以补之；“崩”为顺势以直攻，寻隙猛进。作者在《自序》中称顺手拳术共360式。但书中仅图解有30式。

国术教本 书名。缪省飞编。1935年3月上海大众书局出版。内容包括国术运动与西洋运动之比较观、国术团体教授法、短拳练法、第一至六路短拳拳谱及图解等。还录有少林寺短打秘本目录、少林寺短打练法秘诀、少林寺短打推盘步法。

四式拳图解 书名。徐士金著，1936年出版。书中介绍了“四式拳”的源流、拳理、练习方法及注意事项；并着重介绍了“四式拳”套路技术动作，每一动作均有插图及文字说明。

穿拏拳 书名。胥以谦著。1936年由商务印书馆出版。穿拏拳原有30式，后成55式。动作均有图解。

醉八仙拳谱 书名。金铁盦著。1937年上海武侠社出版，上海中西书局发行。书中详述了“醉八仙拳源流之传说、醉八仙拳概说”，以及醉八仙拳练习方法。该书着重介绍了醉八仙拳套路技术动作。

三十二势长拳 书名。金一明著。成书于1939年。有拳术发源、有形无形说、练内壮法、练外壮法、拳功并练法等篇。对戚继光《拳经捷要篇》三十二图势及歌诀有所注解，并以己意将三十二势编连成套，分上路和下路，各路均为34式。

绵拳 书名。蓝素贞编著。1957年人民体育出版社出版。全书分五章：第一章绵拳风格、价值及整理的经过；第二至五章介绍绵拳基本动作、套路及辅助运动等。此拳是编者以传统的绵拳为主，又吸收体操和舞蹈的动作组编而成。全套共6段36式。

武术运动基本训练 书名。蔡龙云著。1958年上海文化出版社初版。1979年上海教育出版社重版。在重版书中，作者对原版本的有关理论、技术内容和动

作说明作了修改和补充，并重新绘制了插图。该书共分四章。第一章“基本功训练”,介绍腿部、腰部、裆步、跳功、鼎臂、手眼、冲拳的训练。第二章“基本动作训练”,介绍平衡动作、跳跃动作、跌扑滚翻动作、折迭旋转动作、步法的训练。第三章“基本拳术训练”,首先介绍拳、掌、勾、爪的形状和各部名称；然后，介绍十二路弹腿、39式功力拳和55式短打套路练法。第四章“基本技法”,介绍“四击”、“八法”、“十二型”等拳理。

实战中国拳法——太气拳 书名。日本泽井健一著，1976年11月由东京日贸出版社出版。书中介绍了作者在王芗斋55岁时,与王结识、并从其习拳的始末，以及依照王芗斋所传拳学创编的“太气拳”。

防卫术 国际政治学院著。1980年出版,原分上、下两册。1983年合为一本。为介绍徒手防御、抗击敌人和刑事犯罪分子犯罪行为的格斗技术书籍。内容主要有人体关节、要害部位、应用技术、基本功练习法，以及防卫拳术、对打、对擒拿套路，教学训练法。并附有人体关节、要害部位、骨骼、站立方位、部分关节活动、肢体击技部位接触、凶器等略图。

应用技术 书名。中华人民共和国公安部四局1960年6月内部印行。本书是为武装警察部队进行徒手搏斗训练而编写的教材。全书共五章：第一章基本知识、介绍了关节的弱点与技击基本动作。第二章详述擒拿法。第三章介绍掼跤法和解脱法。第四章介绍夺匕首法、夺手枪法、夺步（骑）枪法。第五章介绍捕绳的携带和捕绳的使用方法。

散手拳法 书名。张文广著。1983年广东科技出版社出版。书中除简述散手拳法的概况外，着重介绍拳法、摔法、刺法、拳法对练、夺匕首等练习，以及散手拳法的战术、教学与训练。作者根据本人多年教学、科研和训练的实践与研究成果，编成此书，动作准确，要点清楚，图解详明。

国技大观 书名。姜侠魂、唐豪、向恺然编订。1933年出版。分为“专著类”、“轶事类”、“各论类”、“杂俎类”四类刊行。“专著类”辑有《子母三十六棍》、《拳术传薪录》、《武术的研究》、《人体穴道并治疗法》、《伤科秘传》、《十字战》、《少林宗法》、《少林拳术图说》和《潭腿精义》。“轶事类”为人物传记体,共收文117则，分为授徒篇、访师篇、尚义篇、任侠篇、诛奸篇、警顽篇、镳客篇、复仇篇,述录拳家言行。“各论类”、“杂俎类”辑有有关研究武术的文章和民国初年武术活动及人物评介等文。

万宝全书 书名。清康熙年间烟水山人编。乾隆十一年（1764年）毛焕文修订刊行。该书是记述体育、艺术、游戏、养生法等综合性辞书。书中关于武术的内容有“拳棒跌解法”、“夜叉巡海拳”、“出马一枝枪拳”、“回门斗里拳”、“要家临危解法”、“舞刀歌”、“舞枪歌”等。

李小龙技击法 （BRUCE LEE'S FIGHTING METHOD） 书名。布鲁斯·李姆·乌耶哈拉著。钟海明、徐海潮译。书中共分四部分。第一部分为基本功训练；第二部分为技法训练；第三部分为实践技术；第四部分为自卫术。书中配有大量的图片，对李小龙的技击法作了较系统的介绍。该书系由李小龙的学生和朋友根据李小龙的手稿与图片整理而成。其中大部分书稿写于1966年，大部照片也是当时拍摄的，其中部分书稿已在香港、美国出版过,该书最后是根据1981年第四次版本翻译而成。1988年由人民体育出版社出版。

自然拳法汇宗 书名。万籁声著，香港麒麟图书公司出版，出版时间不详。书中介绍了有关自然门的源流、内功、歌诀、拳法、外功、软功、硬功、轻功等内容。并对自然门的拳法、功法一一进行了图解详述。

穿链拳拳谱 作者、出版时间不详。该书主要介绍了穿链拳套路动作技术，并附有图解文字说明。穿链拳为湖北“窄门拳”种的套路之一。

国术倒流的空手道之秘密 半僧道人著，香港麒麟图书公司出版发行。该书详细介绍了空手道的历史、练习方法、技法、基本功，以及空手道的派别等。书中附有图片文字说明。

岳家拳书 书名。此书为岳飞第二十七代孙岳进收藏。此书有老本,岳家拳传人袁锡球保存有抄复本。此书记载有：“五行生总论”、“十二时血行穴位”、“岳武穆王八法势序”、“残、摧、援、夺、牵、捺、逼、吸八法八字说”、“涉出手”、“八法注释”、“十八法注释”、“空练法”、“打势诀法”、“肩尖诀法”、“练手劲法”、“八势手法”、“药功”等诀法，还有治跌打损伤药之接骨药方二十个。

王门名海八套拳法 民间抄本。记有“引庄势、钩拔、七擒、侧势、杨家庄、战五腿、震天雷、金玉手、任门九套拳法、逼庄势、骆门十字总手歌诀、丁字庄”等内容，其中拳脚用法较多。

功法

少林七十二艺练法 书名。著者金恩忠自称根据少林寺妙兴方丈的传授和遗意，编纂成书。其内容有：七十二艺与拳械、七十二艺之法则、七十二艺之练法、七十二艺内外基本功夫、内外功解、六字行功应时歌、

六字行功赞效歌、外功心功、内外功十要、内外功十忌等。并对所谓一指金刚法、双锁功、铁头功、排打功、竹叶手、朱砂掌、罗汉功、琵琶功、鹰翼功、龟背功、轻身术、铁沙掌等七十二种功法的操练方法和功效作了介绍，其中不乏虚妄附会的内容。

拳乘 书名。朱霞天编著。1929年10月精武研究会出版。此书前有邓炳垣、杨澄甫、张志纯、汤国琛、蒋娇、萧聘三、王廷剑、吴玉书、汤德民九人题词。全书分四章：第一章有跬步义、摩插术、功具制、穴道王实谈等；第二章有黑砂手练手方案，甘凤池重手练手方案，还有五毒洗手、黑虎洗手药方等；第三章有百伤归我、方便之门、三复斯言、进退要旨；第四章为国术漫谈。

轻身功夫秘传 书名。白燕生著。约成书于三十年代，书前有张之江等题词。台湾华联出版社1985年7月印行。该书较详细地介绍了轻功与年龄，轻功之原理，练习轻功之基础、用具与方法，飞檐走壁练习法，水面飞行练习法，练习轻功必知之诀门。本书在轻功总说中阐述了轻功在武功中的重要位置与练习之艰难。

练打暗器秘诀 书名。金倜生编著。1983年3月台湾华联出版社翻印。书中叙述了绳镖、脱手镖、单筒袖箭、梅花袖箭、流星锤、柳叶飞刀、飞蝗石等36种暗器的构造、练法及源流。

练软硬功秘诀续编 书名。金倜生编。出版时间不详，上海中西书局发行。主要内容其中主要介绍26种软硬功练习方法。即铁珠袋、拈花功、推山掌、点石功、锁指功、弹子拳、螳螂爪、鞭劲、鹰翼功、霸王肘、千斤闸、石柱功、梅花桩、翻腾术、空手入白刃、达摩渡江、上缶功、竹叶手、石锁功、龟背功、石孛荠功、柔骨功、琵琶功、铁膝盖、排打功、穿帘功。书中并附药方、练功印证录。

点穴秘诀拳敌全书 书名。作者及出版时间不详。上海一德堂印行，全书分上下两册，上册不详。下册以按脉法、穴道不治论、用药急救经运法、薰法、灸法、倒法等各种传统治疗方法，及各种跌打损伤药物制做方法。如：五劳七伤丹、及护心丸、麻芎丸、回生丹、定痛汤等。

弓形炼功法 书名。亦称“弓部”练功法。手抄本。陈文科著。写于大清光绪三十四年。“弓部”顾名思义，即把身体练得象满弓一样，周身强韧有力。此书图文并茂，能说明身体穴道部位，走气贯力的路线及功效。全书分十三组，98个人物图像，有虎弓、项弓、候弓、心弓、睡弓、吊膀、黄龙缠身、枯鹊插翅、搃弓等97个功法动作。有徒手练、器械练和辅助练法。

养生·保健

黄帝内经 书名。现分为《素问》、《灵枢》两书。是我国现存最早的一部重要医学文献。成书年代约在战国时期。它吸收运用我国古代哲学、天文学、气象学、物候学、地理学等社会科学及自然科学的宝贵经验，解释人体生理病理现象。并汇集了古代劳动人民长期与疾病作斗争的临床经验，奠定了祖国医学的理论基础。对后世医学的发展也产生了深远的影响。书中还记载了大量的有关气功练功的理论与方法。如《灵枢·病传篇》中所列的当时一些医疗措施中，即有“导引行气、乔摩、灸、熨、刺、焫、饮药”诸项，而列导引行气、乔摩为首。《素问·上古天真论》：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形于神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”同书又说：“虚邪贼风，避之有时，恬惔虚无，真气从之，精神内守，病安从来。是以志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦”。“呼吸精气，独立守神，肌肉若一”。以上这些内容主要指气功保健方面而言。在治疗方面，《素问·奇病论》中指出息积的病症，必须“积为导引服药，药不能独治也”。这里说的是要导引与中药结合运用。《素问·刺法论》中，则较具体地记载了一个导引治病的例子。“肾有久病者，可以寅时面向南，净神不乱思，闭气不息七遍，以引颈咽气顺之，如咽甚硬物，如此七遍后，饵舌下津令无数”。

行气玉佩铭 战国时期的玉器铭文。共四十五字，篆书。郭沫若的释文是：“行气，深则蓄，蓄则伸，伸则下，下则定，定则固，固则萌，萌则长，长则退，退则天。天几春则上，地几春则下。顺则生，逆则死。”行气是道家呼吸吐纳之法。这篇铭文讲述了行气的过程、要领及作用，是现存战国以前的此类资料中最完整的。郭沫若释文见《奴隶制时代》1973年版。

吕氏春秋 书名。亦称《吕览》。战国末秦相吕不韦集合门客共同编写。全书26卷，内分十二纪、八览、六论，共160篇。此书既有儒家之说，又有道家及名、法、墨、农、阴阳各家之言，保存了许多先秦旧说及古代史料。是典型的杂家著作。该书记载，四千多年前的唐尧时代，就已应用气功导引治疗湿痹诸疾。如“古乐”说：“昔陶唐之始，阴多滞伏而湛积，水道壅塞，不行其源，民气郁阏而滞着，筋骨瑟缩不达，故作为舞以宣导之”。在“季春纪”中指出了动静锻炼的重要意义。如“流水不腐，户枢不蠹，动也；形气亦然。形不动则精不流，精不流则气郁。”接着指出了气

郁在头、耳、目、鼻、腹、足等处,可能出现的病症。它又说:"精神安乎形，而寿得长焉。长也者，非短而续之也，毕其数也。"该书还在“重己”、“本生”、“贵生”、“情欲”等中，介绍了一些养生之道。

淮南子 书名。亦称《淮南鸿烈》。西汉淮南王刘安及其门客苏非、李尚、伍被等著。《汉书·艺文志》著录内二十一篇，外三十三篇。内篇论道,外篇杂说。今仅存内篇。书中以道家思想为主，但揉合了儒、法、阴阳五行等先秦各家学说。从唯物主义观点提出了关于“道”、“气”的学说,也包含不少自然科学史材料。书中还数处提及古代气功资料。如《精神训》:“若吹响呼吸,吐故纳新,熊经鸟伸,凫浴蝯躩,鸱视虎顾,是养形之人也。”指出了吐纳导引的锻炼方法与健身作用。

太平经 书名。道教最早的经籍。汉时曾先后流传有三种《太平经》：西汉成帝时有齐人甘忠可的《天历包元太平经》十二卷，东汉末有于吉的《太平青领书》一百七十卷和张道陵的《太平洞极经》一百四十四卷。均已佚。明《正统道藏》所收录的《太平经》只有残存的五十七卷、唐人节录的《太平经钞》十卷以及《太平经圣君秘要》。该书主旨谓天地万物都受于元气；阴阳交感，五行交配，及生万物。人行事须顺乎五行之理，不当逆天而行。该书对气功的传统理论进行了精辟的发挥:“夫人本生混沌之气，气生精，精生神，神生明。本于阴阳之气,气转为精，精转为神，神转为明。欲寿者，守气而合神，精不去其形，念此三合为一，久以致理，非同筋力，自然而致太平矣”。该书还有一段关于意守法的内容:“使空室内傍无人，画像随其脏色,与四时气相应，悬之窗光之中而思之。上有脏象，下有十乡，卧即念以近悬像，思之不止，五脏神能报二十四时气，五行神且来救助之，万疾皆愈”。

论衡 书名。东汉王充著。全书三十卷，分八十五篇，其中《招致》篇已亡。作者历时三十余年完成了这本巨著。疾虚妄而求实证，抨击当时迷信思想，今优于古，皆卓有所见。该书阐述了“气”是万物本原的学说，明确提出了养生以气为本的观点。如“若夫强弱夭寿以百为数。不至百者，气不足也。夫禀气渥则其体强，体强则命长，气薄则其体弱，体弱则命短。”他在《自纪》篇中叙述了自己年近七十时也“养气自守”。

周易参同契 书名。简称《参同契》。东汉魏伯阳撰。三卷。《云笈七签·神仙传》称此书是“假借爻象，以论作丹之意”的道教典籍。道教尊之为“丹经王”。书中借用乾、坤、坎、离、水、火、龙、虎、铅、汞等法象，以明炼丹修仙之术。五代彭晓《参同契解义序》解此书名云:“参，参也；同，通也；契，合也。谓与《周易》理通而契合也”。历史上为《周易参同契》作注释者甚多，多收入《道藏》第621至629册。

申鉴 书名。汉荀悦著。五卷。汉献帝时，荀悦侍讲禁中，见政移曹氏，志在兴革，但谋无所用，乃作此书。《申鉴·俗嫌篇》中,曾提到了气功导引可以治病和意守脐下的重要性。如“若夫导引蓄气，历藏内视，可以治疾”；“邻脐二寸谓之关，关者所以关藏呼吸之气,以禀受四气也。……故道者，常致气于关，是为术”。

金匮要略 书名。又称《金匮要略方论》，是《伤寒杂病论》的杂病部分。三卷。汉末张仲景著。本书总结了东汉以前民间治疗杂病的经验，为临床医学奠定了基础。该书记载了一些古代气功资料，阐述了气功导引在防病、治病方面的重要作用。如“若人能养慎,不令邪风干忤经络；适中经络，未经流传脏腑，即医治之，四肢才觉重滞，即导引吐纳、针灸膏摩，勿令九窍闭塞”。

汉代帛画导引图 1973年出土于长沙马王堆三号汉墓。在帛书《却谷食气》和《阴阳十一脉灸经》之后，是一张绘有各种运动姿势的帛画，共有图像四十余幅，图前没有总题名，每幅图侧均有简短标题。经专家研究，认为这是西汉早期的导引图。帛画导引图高约53厘米，宽约110厘米。图上所绘人像高9—12厘米，有男有女，有老有少，或着衣，或裸背，均为工笔彩绘。这幅导引图是我国现存最早的导引图，对研究我国古代导引系统的医疗体育运动，具有很高的资料价值。详见《文物》1975年第6期。



汉代帛画导引图

养生论 篇名。三国时魏国嵇康著。该文后被编入《嵇中散集》卷三。这篇文章是一篇气功养生论著，它把呼吸导引作为延年益寿的一项措施。文中还言简意赅的阐述了气功静练的理论。文章首先论述

养生之道，认为若导养得理，则人的寿命可以大大延长。其次说明“神”和“形”的关系，指出精神起着支配形体的作用，而形体存在精神才有所寓寄，从而提出养生的方法：“修性以保神，安心以全身”，“呼吸吐纳，服食养身”，“防微杜渐”，“割捨物欲”，生活有规律，“清虚静泰，少私寡欲”，“守之以一，养之以和”，就能“同乎大顺”，“无为自得，体妙心玄”，从而大大延长寿命。参见嵇康条。

神仙起居法 导引按摩篇名。五代时著名书法家杨凝式所遗留，草书，纸本，原迹有宋朱友仁、元商挺等名家题跋，现藏故宫博物院。杨氏字景度，陕西华阴人，世称“杨风子”，以书法名世。《神仙起居法》全文为：“行住坐卧处，手摩胁与肚。心腹快时，两手肠下踞。踞之彻膀腰，背拳摩肾部。才觉力倦来，即使家人助。行之不厌频，昼夜无穷数。岁久积功成，渐入神仙路。”这段文字曾被收入《卫生要术》、《内功图说》等清代内功书籍中，它是现存较早的古代导引按摩资料。

诸病源候论 书名。又名《诸病源候总论》，《巢氏病源》。全书五十卷。官纂医书，由巢元方等撰。成书于隋大业六年(610年)。是我国现存的第一部论述病因和症候学专书。全书分67门，载列证候论1720条，叙述了各种疾病的病因、病理、症候等，诸症之末多附导引法。可列为古代气功的约计260余条。全面汇总了气功的治病方法。例如，在“风身体手足不随候”中记有：“治四肢疼闷及不随，腹内积气，床席必须平稳，正身仰卧，缓解衣带，枕高三寸，握固……安心定意，调和气息，莫思余事，专意念气，徐徐漱醴泉。徐徐漱醴泉者，以舌略舔唇口牙齿，然后咽唾。徐徐以口吐气，鼻引气入喉，须微微缓作，不可卒急强作。待好调和……渐渐增益，得至百息、二百息，病即除愈”。在“虚劳候”中记有：“鸡鸣时，叩齿三十六通讫，舔唇漱口，舌聊上齿表，咽之三过。杀虫补虚劳，令人强壮”。在“痰饮候”中记有：“左右侧卧，不息十二通，治痰饮不消。右有饮病，右侧卧。左有饮病，左侧卧”等。

备急千金要方 书名。又名《千金要方》。30卷。唐孙思邈著。成书于永徽3年(625年)。作者以人命重于千金，取为书名。本书较系统地总结和反映了唐以前的医学成就。记述了本草、制药、妇、儿、内、外各科病证以及解毒、备急、食治、养性、针灸及导引等多方面的内容。其中“卷二十七”专述“养性”。包括“养性序”十条；“道林养性”；“居处法”；“按摩法”；“调气法”；“服食法”；“黄帝杂忌法”；“房中补益”。文中详细记述了天竺国按摩婆罗门法、彭祖和神导气之道等传统功法。

云笈七签 书名。宋真宗时张君房校正秘阁道书，撮其精要，以成此书。全书一百二十二卷。“云笈”为道家藏书之器。其称七签者，道家以天宝君说洞真为上乘，灵宝君说洞玄为中乘，神宝君说洞神为下乘；太玄、太平、太清三部为辅经；又正一、法文、遍陈三乘别为一部，合为七部。亦称小道藏。这部书除包括宋代以前的主要道书外，还收编了不少古代气功的练功方法与理论，如《太清导引养生经》、《宁先生导引养生法》、《彭祖导引法》、《王子乔导引法》、《胎息法》、《玄鉴导引法》、《幻真先生服内元气诀法》等。

圣济总录 医书名。北宋政和年间，召集全国名医，收集民间经验良方，选辑“内府”所藏秘方，分七十一门，编为二百卷，题名《圣济总录》。本书以病分门，门各有论；先论各种疾病的病因、病理，后列方药和治法。全书录方二万余首，是宋代的一部医学巨著。书中还列导引、服气两部分，记载了大量的古代气功资料。导引部分，引录了《左洞真经按摩导引诀》中的各节功法。在服气部分，书中介绍了多则呼吸锻炼方法。

圣济经 医书名。宋徽宗编。十卷，四十二章，政和八年颁行。该书关于“人受天地之中以生，所谓命也。形者生之合也，气者生之元也，神者生之制也。形以气充，气盛而形病。神依气住，气纳则神存。……”。等练气与“长生”关系的论述，值得参考。

八段锦修真图 明代八段锦图谱之一。撰绘者不详。载王圻《三才图绘》“人事”卷十。凡八势八图，俱有文字说明。八势为摇天柱、舌搅漱咽、摩肾堂、单关辘轳、双关辘轳、托天按顶、钩攀等。



八段锦修真图

二十四气修真图 导引按摩图谱。撰者不详。收

载于明王圻、王思义《三才图绘》人事十卷。修真图以一年中的二十四个节气为序，凡二十四个图势。每个图势都以经络运气为纲，要求在一定时间里做某些导引姿势和按摩一定部位，并说明这项活动主治的疾病。图谱文字清楚，绘制工细，是现存明以前导引资料中的佳品。



二十四气修真图

养生导引法 书名。撰者不详，校刊者胡文焕。明万历壬辰年（1592）钱塘虎林胡氏文会堂刻本。胡文焕，字德文，号全庵，自号抱琴居士，明钱塘（今杭州）人。其对医学、养生颇有研究，著有《素问灵枢心得》、《类修要诀》、《香奁润色》、《养生食忌》、《应急良方》等。《养生导引法》为导引专著，采用医家导引法体例编辑，全书列病症二十七门。其中二十五门导引法主要选录隋巢元方《诸病源候论》养生导引方，另二门选自道家著作《云笈七签》等。全书精选了简易、有效的各种防病治病、强身养老的导引方法近120种，按因人、因病而选用的辨证施功传统，对同一病症，列出多种导引方法。由于它较全面、系统地辑收和整理了明以前各家有代表性的导引方法，保存了一些珍贵的导引法文献，因此具有较高的学术和实用价值。1986年，此书由中医古籍出版社串解出版。

易筋经 书名。始见于明天启四年（1624年），出自天台紫凝道人。清道光以后，先后有傅金铨、来章氏、宋光祚等辑本《易筋经》问世。主要内容包括：易筋经总论、内壮论、内壮神勇、外壮神勇八段锦、十二势图等。《易筋经》从理论上总结提出了“内壮”、“外壮”统一的观点，制定了“内壮既熟”，再练“外壮”的锻炼顺序，并创编了“内外兼修”的“内壮揉腹功”、“易筋经十二势”、“外壮神勇八段锦”等功法，发展了中国传统的导引术。《易筋经》在少林寺僧和武术传习者中流传颇广，被视为武术气功文献的代表作。《易筋经》一书，旧题为达摩撰，般剌密谛译义。据清人凌廷堪（1755—1809）《校礼堂文集》、周中孚（1768—1831）《郑堂读书记》、近人唐豪（1897—1959）《旧中国体育史上附会的达摩》等文考证，晚明始见的《易筋经》，不是南北朝时天竺僧达摩的遗作。

内功四经 书名。作者不详，清初王南溪作注。是阐述内功锻炼的专著。此书共四篇：一曰内功经，一曰纳卦经，一曰神运经，一曰地龙经。内功经讲练气的脉络、格式、气窍、生劲的理法和真气足于内，帅形显于外的境界。纳卦经是将人体头、身、四肢及内脏的锻炼寓于八卦推理之说，进一步阐明调气、理劲、养气、济劲的理法和气萃、劲充而及神明的境界。神运经是讲练精练神的学说，讲述神运之体、神运之势、神运之用、神运之义的理法，指出神运功成可以壮己，以神运攻人可以丧人胆志。地龙经是讲在练气练劲练神的基础上的练身法。认为人身常是上实下虚，应当强调练底。因之既要练立行，又要练倒地，做到高低任意，远近纵横。经中着重论述了全身练地，施展底攻的要义和理法，是练底盘地躺的重要理论。此书成书年代不详，清康熙年间瑯玡技击家王南溪和其珠山友人宗景房为书作序称：《内功》四经是王南溪之祖公，清初时为总宪督抚江西，泊舟清江，见有商人覆，多极货水底，获一石函，中有书二卷，一曰《刻丹》，一曰《内功》真传，其《内功》一书有此四篇，后记：贞观二年三月十五日录。公以重价买之，遂传于今。

医方集解 书名。21卷。清汪昂编著。成书于康熙二十一年（1682年）。本书选录临床常用方剂约六、七百首，分为补养之剂、发表之剂等21类。对每首方剂的方药配伍、药性主治均参合各家学说加以阐明。书中《勿药元铨》一卷讲的是气功。

方仙延年法 书名。所讲延年法实为导引按摩之法，凡九图，有按、摩、推、揉、摇五法。传其法者是“燕台方道”，生平事迹不详。方道传于长白颜伟，颜伟于雍正十三年（1735年）编次刊行。道光二十年（1841年）韩德元重加刊刻，流布渐广。后来被收入少林寺所传的《内功图》中，但少林寺删去序跋，使读者不明所出。咸丰八年（1858年）刊刻的《卫生要术》和光绪七年（1881年）刊刻的《内功图说》，都收入此书，但改名为《却病延年法》。

寿世传真 书名。七卷。扉页题记“丰城徐莀山编”，书里首页题记“香山老人王世芳定，鸣峰徐文弼编”。香山老人王世芳是清乾隆年间著名的长寿老人，曾参加乾隆主持的“千叟宴”，时年一百十三岁。他给《寿世传真》作序是在乾隆三十六年（1771年），此书当

刊刻于此年或稍后。书之卷一有"按摩导引之诀",编者称为"外功";卷二有"调息法",编者称为"内功",此二卷内容主要讲导引法,其它各卷之卫生方法多与导引无关。少林寺所传《内功图》从此书中摭取了卷一的"内行外功诀"、"十二段锦"、"八段杂锦歌"、"六字治脏法",卷二的"内功图诀",卷七的"五脏病因"等内容。因《寿世传真》传本稀缺,传习《内功图》者多不知这部分内容之来历,误以为少林寺所固有。

卫生要术 书名。清吴县潘伟如("伟"亦作"蔚")辑刻,咸丰八年(1858)刊行。一卷。主要内容有六个部分,①十二段锦总诀及图说;②分外行功诀;③内功图说及五脏病因;④神仙起居法;⑤易筋经十二图诀;⑥却病延年法。据唐豪在《我国体育资料解题》中的考证,其第①、②、③采自清乾隆间刊行的《寿世传真》;第④采自五代杨凝式的遗法;第⑤采自章氏辑本的《易筋经》;第⑥采自雍正间颜伟刊刻的《方仙延年法》。大抵此书由采撷编联而成,虽略有增删,皆无关宏旨。后此书流入嵩山少林寺,寺僧据以传习内功,而改名为《内功图》。参见"内功图说"、"内功图"诸条。

卫生易筋经 书名。清宋光祚辑。二卷。有同治年间刊本和光绪元年(1875)京都文成堂书铺的重刻本,以后翻刻本较多。此书将来章氏刻本的《易筋经》与潘伟如的《卫生要术》辑刻为一本,内容基本保持不变,个别地方有舛乱。参见"易筋经"、"卫生要术"条。

内功图 书名。清晚期由嵩山少林寺僧传习的一部内功图书,咸丰四年(1854),王祖源与周斌得之于少林寺。后于光绪六年(1880),王祖源见到吴县潘伟如刻印的《卫生要术》,乃知所谓《内功图》实即《卫生要术》的易名。王氏便重加摹刻,以广传播。参见"内功图说"、"卫生要术"条。

内功图说 书名。清光绪八年(1882)刊印,收入《天壤阁丛书》,解放后曾由人民卫生出版社重印出版。书的内容与《卫生要术》完全相同,只卷首多出王祖源的一篇序言。据王序,咸丰四年(1854),王祖源与临潼力士周斌同游嵩山少林寺,"住三越月,尽得其《内功图》及枪棒谱以归。"后在成都摹刻行世,并改名为《内功图说》。又据王序说,少林寺传习的《内功图》,实际上即咸丰年间吴县潘伟如辑刻的《卫生要术》。寺僧改其名为《内功图》,无非为了神秘其源渊,以取信于一般少林仰慕者。此书流传颇广,对晚近的气功术有较大影响。参见"卫生要术"条。

内经图 气功图名。又称"延寿仙图"。清光绪十二年(1886年)素云道人刘诚印刻。为半身图像,主要绘示气于任督二脉的运行方法。图中遍布经络穴位,图下有"太极图"与"耕牛图",暗示丹田部位。

中国养生说辑览 该书出版于1929年,有序言、例言等十八篇养生说。书中主要记载了古往今来一些名人的养生论述。

祛病延年二十势 书名。王子平著。1958年上海科学技术出版社出版。书中主要图解了山海朝真、哪吒探海、犀牛望月、幼鸟受食、大鹏压嗉、霸王举鼎、白马分鬃、摘星换斗、仙人推碑、掌插华山、风摆荷叶、凤凰顺翅、罗汉伏虎、巧匠拉钻、白鹤转膝、行者下坐、青龙腾转、四面摆莲、仙踪徘徊二十势动作。书后附录整理活动和生活方面应注意的事项。

气功及保健功 书名。胡耀贞述,王毓清整理编写。1959年人民卫生出版社出版。全书分两章。第一章治疗功,介绍用于治疗疾病的多种功法,以及临床知识。第二章介绍华佗五禽术、太极拳、子路太极拳和六合心意拳内功。述者胡耀贞16岁开始学医、学拳、学习道家练功方法,经40余年亲身实践而后述编的这本书,对拳术与气功练习的关系,以及保健拳术和功法的锻炼要求等都有论述。

真气运行法 书名。李少波著。1979年甘肃人民出版社初版。该书理论采自《内经》及前人有关著述,抉择适当,援引新颖。特别提出"真气"一词和"真气运行法",以有别于所谓"气功"的概念。"真气运行法"的节律性、规律性和重复性很强,在五步练功的过程中,学者自我感觉的有关现象都能用仪器测定。

中国气功学 书名。马济人著。1983年陕西科学技术出版社初版。该书以原上海市气功疗养所的《气功疗法讲义》为起点,以临床经验为基础,吸收国内外成熟经验而编写成的一部气功专著。全书正文为10章,26万余字,篇幅较大。该书较详细地阐述了气功的概念和特点、气功发展简史、气功的中医理论探索、气功的原理与研究、静动功锻炼方法、练功要领、气功的指导、气功的临床应用等。

太极内功 书名。李经梧、张天戈著。1986年人民卫生出版社初版。作者多年来以此健身和增强太极拳技击能力。经过临床实验证明,"太极内功"对高血压、神经衰弱、溃疡病、阳萎症等均有疗效。"太极内功"是通过意守命门为主,运用吐纳导引的运气方法,练腰健肾,练气强身,具有动静相兼、内外合一的特点。

气功医疗经验录 书名。李克如、陈诚献、蒋克定、李燕编。1986年人民卫生出版社出版。作者将流传于民间的二十种功法通过几十年的实践,进行总结,编成了该书。该书内容具有对症治疗的特点,即根据

病情，选择相应的功法，确定适当的练功量。

中医康复学 书名。郭子光、张子游著。1986年四川科技出版社初版。该书搜集了散见于历代医籍中的康复理论、方法和经验，加以系统的整理、研究，形成专著。其第十一章传统体育康复法中，编入了五禽戏、八段锦、太极拳、康复操、体态练功康复法。第十二章气功康复法中，较详细地介绍了松静功、内养功、站桩功、动桩功、长寿功、固精功、保健功、强壮功、延年益智功、正玄功。

中国气功学概论 书名。赵宝峰、田宏计、张天戈著。1987年人民卫生出版社初版。本书较系统地介绍了气功的历史，治病机制，常用动静功法，气功的特点，练功要领，练功指导，临床治疗，问题处理，气功养生和气功医德等内容。

点穴伤科秘传 唐豪著。全书分二卷。卷一图说人身穴道，认穴及疗法。卷二介绍了点穴伤科治疗法及药方等。

弓矢·角力

缴书 书名。古代关于弋射法的专著。二篇。东晋咸宁、太康之际出土于战国时魏安厘王之墓，晋以后失传。《汉书艺文志拾补》著录。缴射即"弋射"，参见"弋射"条。

阴通成射法 书名。《汉书·艺文志》著录。十一篇。汉以后不传。阴通成其人其事均已无考。

护军射师王贺射书 书名。《汉书·艺文志》著录。五篇。汉以后不传。王贺事迹生平失考。姚振宗《汉书艺文志条理》认为，护军之属的"射师"，当即后来军中的"教习"，而《汉书·艺文志》所著录的射箭书多称"射法"，唯独此书称"射书"，"则其书大抵言射具、器用、制作之程品为多。"此说出于推测，但多少有些道理。

李将军射法 书名。《汉书·艺文志》著录。三篇。汉以后不传。据颜师古《注》，李将军即西汉名将李广。李广"世世受射"，发无不中，力能使箭镞没于石中，是西汉以善射著名的"飞将军"。《射法》三篇应是他对自己射箭经验的总结。

逢门射法 书名。《汉书·艺文志》著录，二篇，汉以后亡佚。据《汉书》颜师古《注》，"逢门"即"逢蒙"，传说中古代的射家，曾学射于羿，或说学射于甘蝇。而宋郑樵《通志·氏族略》认为，此逢门即《汉书·古今人表》中的逢门子豹，《逢门射法》乃是逢门子豹的著作，然其人其事已无从稽考。顾实《汉书艺文志讲疏》则认为传说中的逢门与《古今人表》的逢门子豹是"古今人同名"，意谓此书作者当为汉代人。唐豪认为有可能是后人假托古传说的逢蒙写成的射书。说见《古代体育资料解题》。

彊弩将军王围射法 书名。《汉书·艺文志》著录。五篇。汉以后不传。王围是汉代以善射驰名的人物，与李广并称勇武，但他的生平已失考。《汉书·赵充国传赞》云："秦汉以来，山西出将，郁郅王围、成纪李广，皆以勇武显闻，其余不可胜数。"郁郅，今治甘肃省庆阳。

魏氏射法 书名。《汉书·艺文志》著录。六篇。汉以后不传。"魏氏"是何许人，今已无考。

蒲且子弋法 书名。《汉书·艺文志》著录。四篇。汉以后亡佚。蒲且子生平不详。高诱《注》谓："蒲且子，楚人，善弋射。"《文选·励志》李善《注》引《汲冢书》云："蒲且子见双凫过之，其不弋者亦下。"据此，唐豪认为此《蒲且子弋法》，即汲冢出土的《缴书》二篇，前者全而后者残，故篇数有多少。此说确否？待考。说见《我国体育资料解题》。

射法指诀 书名。郑樵《通志·经籍略》及晁公武《郡斋读书志》著录。一卷。宋以后不传。晁公武云：此书为唐代王思永撰，"思永学射法于成都工曹严悟，成书十篇，每篇首必称'师曰'。"故《郡斋读书志》书名作《严悟射诀》。

弓箭论 书名。《新唐书·艺文志》、《通志·经籍略》、《宋史·艺文志》著录。一卷。宋以后不传。据宋王应麟《玉海》卷七十五载，此书作者是任权，唐代人，书中讲述"学射之术"的五个方面。《通志》书名作《弓箭启蒙论》。

射经 书名。唐王琚著。《新唐书·艺文志》著录为一卷；《宋史·艺文志》著录为两卷。今传《射经》为一卷，分上下篇，上篇讲体法，下篇讲弓力，上下共十二节。该书被收入明陶宗义《说郛正续合刊》、明唐荆川《武编》、清陈梦雷《古今图书集成·戎政典》等丛、类书中，是现存最早，也最完整的一部古射书。唐代有跽坐而射的姿势，《射经》云："凡射必中席而坐，一膝正当垛，一膝横顺席。"讲的正是这种跽射的姿势，这种射姿在敦煌莫高窟唐代壁画中犹可见到。

九镜射经 书名。唐韦韫著。一卷。《宋史·艺文志》、元马端临《文献通考》著录。其书元以后亡佚。宋陈振孙《直斋书录解题》云："唐检校太子詹事韦韫撰，制弓矢法三篇，射法九篇。"

射诀 书名。唐韦韫撰。其书宋代亡佚。陈振孙《直斋书录解题》云："（韦韫）序其学射之初，有张宗者授之诀，为《射诀》。"明陈继儒（眉公）《射史·序》云："昔韦韫学射于张中，有《九镜射经》。"唐豪认为，陈继儒误张宗为"张中"，误《射诀》为《九镜射经》，是其

未考之于《直斋书录解题》故。说见《中国武艺图籍考》。

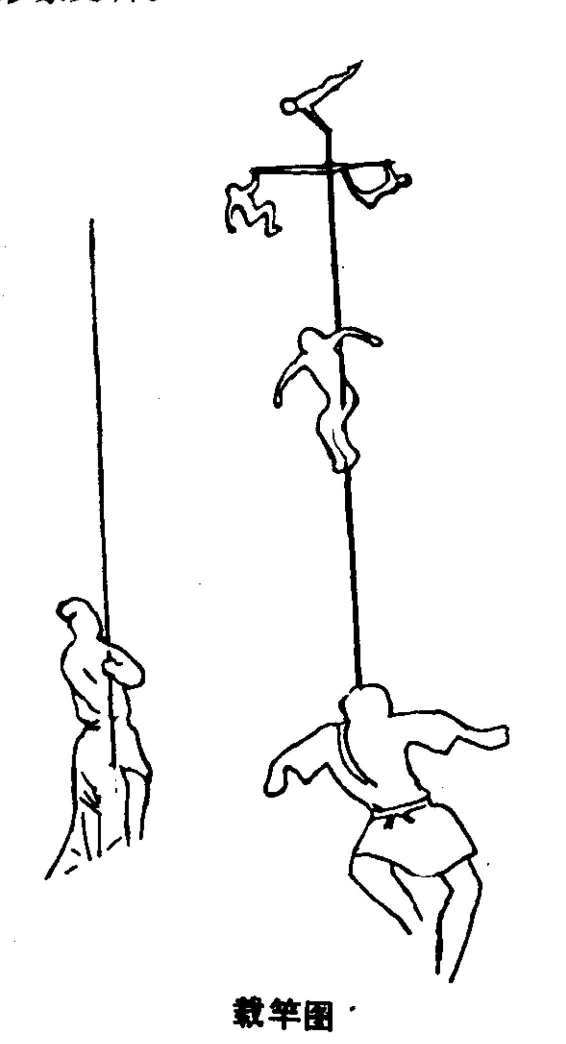
射技图说 1928年5月由上海大东书局出版发行。分步射和马射两部分，书中介绍了射技的基本要领与方法。

相扑诗 古贤集中，罕见相扑诗赋。唐五代角力者，如石彦能、谢建，能粗知诗书，口占词句，有略堪采取者。有人见题墙壁画相扑者曰：愚汉勾却白汉项，白人捉却愚人骰。如人莫辨输赢者，直待墙隤始一交。见宋·调露子《角力记》。

角力记 书名。郑樵《通志·经籍略》著录，但不题著者。《宋史·艺文志》题调露子著。清代学者吴翌凤认为，书中所述自五代十国而止，作者当即五代宋初时人。书的内容专载古代武勇之事，多为角力者，也杂有手搏等。篇幅虽不大，但所述角力拳勇掌故多有正史所不载的，对研究古代角力和手搏很有价值。刊本稀见，仅收于《琳琅秘室丛书》中。

图刻

敦煌载竿图 敦煌晚唐壁画。在莫高窟156窟东壁。巨幅壁画《宋国河内郡夫人宋氏出行图》中。表现一个人头顶长竿，旁边站有一保护者举着竿子，竿的顶端有一圆盘，叫做山木，上面有四人，正在表演各种惊险的技巧动作；有的双脚倒挂，有的单臂悬体，有的在山木的顶端倾斜拿顶，而顶竿的人张开双臂自如行走。各种载竿表演为我们今天研究古代杂技技巧，提供了形象史料。



载竿图

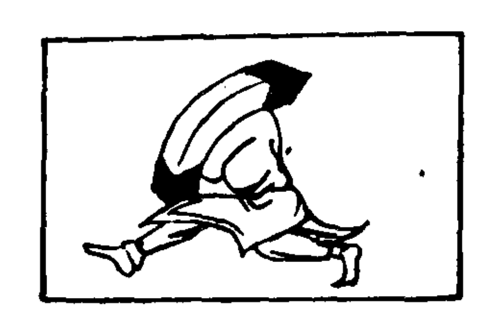
敦煌兵艺图 敦煌唐代壁画。在莫高窟172窟南壁《观无量寿经变画》的右下角。兵艺为赭红色长方形，由两侧的立柱和横置的梁枋所构成，横梁成三道。上面有间隔相等的孔洞，竖直插着装有红缨的长枪十条。陈放在型似城廓的大门前，前面有位官员拱手施礼，迎接来客。此种门前陈列的兵艺是古代威仪和权势的象征，唐、宋间这种陈列多为仪仗，所陈兵器也无实战价值。

榆林窟武术器械图 安西榆林窟西夏壁画。在榆林窟第3窟中。壁画内容为千手观音佛画，图中画有各种武术器械。如刀、枪、剑、棍、斧、戟、叉等。而且有锻造冶炼的具体场面。此窟为西夏时所建，对我们研究古代武术器械的种类，形制及少数民族对武术的贡献都有十分重要的价值。

敦煌枪盾对练图 敦煌盛唐壁画。在莫高窟217窟北壁。这是反映唐代军中武术表演的不可多得的图象资料。壁画的背景是方形城廓，前面画五人执枪与五人执盾两两相对，对峙的双方都穿相同的铠甲。显然是在表演某种节目。执枪者如作进攻状，枪缨闪动历历在目；执盾者短刀在手目视前方作防守准备。周围有高官骑马，侍者数人，在观看表演。画面一攻一守的动作十分清晰，说明表演的项目是成套的假设性的攻防练习。这一点证明我们今天常见的“盾牌刀进枪”之类的对打项目，原是一千多年前确已存在的古老武术项目。

敦煌壁画武术图 敦煌莫高窟，也叫“千佛洞”。中国著名的石窟。位于甘肃省敦煌县东南，始建于前秦建元二年（东晋太和元年，公元366年）。保存有十六国至元代的洞窟五百多个，历代壁画五万多平方米，塑像二千余身。敦煌壁画和出自藏经洞的白描画中有许多我国古代体育的珍贵画面，其中尤以武术形象资料最为丰富，早期各窟中有古代角抵、摔跤、拳术、对练、射箭的画面；唐、宋、元各代则以马术、技巧、百戏、器械表演、集体演练等内容为主。如《力士舞图》、《舞剑图》、《矛盾对打图》、《射靶图》、《较艺图》等。这部分体育史料，不仅有着很高的艺术价值，而且有不可估量的历史价值，它是我们研究古代武术发展的重要史料依据。

敦煌以盾藏身图 敦煌西魏壁画。在莫高窟285窟南壁上层《五百强盗成佛故事画》中。表现一个身穿“裤褶”、足登麻鞋的武士，伏在草丛之中，用盾牌护卫着身体，正在作一个“埋伏式”伺机进攻。这个姿势和近代武术表演中的藤牌套路十分相似。《纪效新书》中说：“埋伏式此势进攻甚速。用小行或左或右，如有枪戳在牌不能脱手，急用刀尖将牌借力顶开急进，绝妙。”今观以盾藏身图，知道戚氏所录来源甚古。



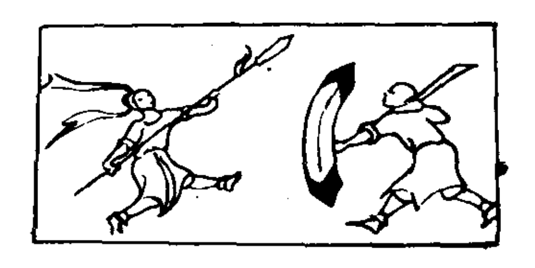
以盾藏身

敦煌拳术对打图 敦煌唐代壁画。在莫高窟175窟。表现了两个练武者一场快速跌法较量的一瞬，对打的双方在交手之后，左面的力士突然双腿一蹲，两手一搂，而右面的力士则应声栽倒。形象地再现了力量与技巧的成功较量。具有粗犷朴实、充满活力的风格。



拳术对打图

敦煌矛盾对打图 敦煌西魏壁画。在莫高窟285窟南壁上层《五百强盗成佛故事画》中。表现两人持器械对打的场面，一方执矛奋勇上前，一方执短刀拥盾迎战，画家成功地再现了一场古代长短器械对打的情景。使我们知道至少在一千年以前就已存在着矛和盾的这两种兵器的使用和演练。



矛盾对打

敦煌舞剑图 敦煌五代壁画。在莫高窟61窟西壁《佛传故事屏风画》中。表现在林中、河边练习剑术的场面，有的撩起一剑作"金鸡独立"之势；有的身体后仰，在胸前缓缓云剑如行云流水一般，姿态各异，动作刚劲雄健。图中器械与另一手的配合，形体的协调，都达到了高超的艺术境界。壁画从不同的角度，再现了舞剑的各种姿势，有击有刺，有势有格，有行进间动势描写，也有静止的平衡造型动作。这说明当时的剑术内容已很丰富，成套的剑术动作已经形成。



舞剑图

敦煌拳术对练图 敦煌北周壁画。在莫高窟428窟中心方柱后壁的下部。画中两个力士正在对练，左一人两手成掌交于胸前，右一人双手扬起，纵步上前，即将发起攻击，两人一攻一守的动作十分清楚有力。表现了北周时期我国古代拳术对练的具体形象。

敦煌射靶图 敦煌北周壁画。在莫高窟290窟人字披形窟顶。画面为横卷式连环画，画的右边是一个射箭棚，棚为一木构建筑，上为灰瓦的四坡顶，中为立柱支撑，下有砖石砌台基。箭棚之内三名成立姿的射手都引满了弓，分别瞄射着左边重叠树立着的七个鼓形箭靶。另有一人骑着快马往返于靶棚之间，显然担当着场内的某种服务工作，箭棚前还有两行排列整齐的人群，可能是等候轮换上场的射手。远有树林花草，近有山石点缀其间，是一个环境优美、宽敞的射箭训练场地。壁画中的人物全部穿圆领小袖褶，下着小口裤，战国时期赵武灵王为了军事的需要，曾号召改穿短裤（当时称为胡服），这种服装便于训练和作战。290窟射靶图中的人物服饰，是符合这一历史记载的。



射靶图

敦煌力士舞图 莫高窟早期洞窟（十六国至隋代）的四壁和中心方柱的下部画有各种练武姿势。这些练

武者被称作《力士舞》。他们或手持器械，或空手而舞，或单练或对打，千姿百态，内容丰富。例如西魏285窟南壁的力士舞，表现一个练武者，左手握拳，右手成掌，头略偏，两眼炯炯有神，正在行拳走架。被认为是壁画中较早反映古代拳术的形象。练武的力士被描绘得身高体壮，健康魁梧，勇猛悍强。正是画象对武术健身作用的表现。



力士舞图

敦煌力士举重图 敦煌五代壁画。在莫高窟61窟中。画中一力士单手举起一口庞然大钟，神态自若，可见神力之大。这一画面，正是古代“力能扛鼎”的具体形象。举重是我国古代发展人们身体力量的重要手段，历来受到重视。而扛鼎、翘关、舞刀、掇石的表演和比赛，通常是作为衡量武士力量的一个标志。



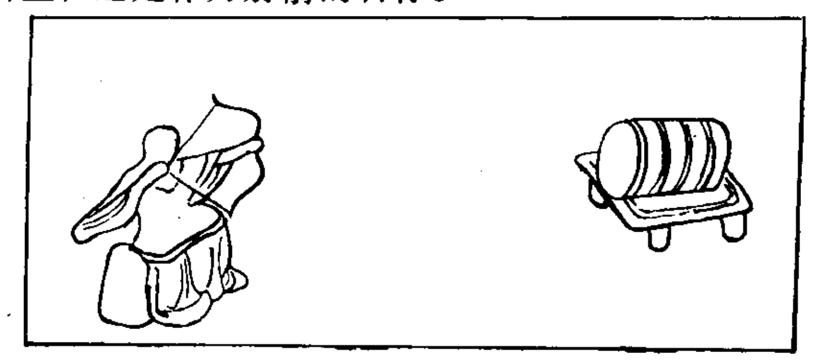
力士举重图

敦煌狩猎图 敦煌西魏壁画。在莫高窟249窟窟顶。画面描写在树林中两个骑着快马的猎手正在追逐兽群，近处一人跃马而起，拉满了弓弦，向着从背后猛扑过来的饿虎射去；远处一个猎手正纵马急驰，举着标枪，追赶着惊慌逃窜的黄羊。狩猎是汉唐绘画常用的主题。这幅画在白色的壁面底色上采用鲜艳的色彩，用线条和涂抹的方式，把狩猎的人、马、山、树以及野兽等画上去，有一种气韵生动的效果。



狩猎图

敦煌坐射图 敦煌五代壁画。在莫高窟61窟。表现一名坐着射箭的射手，他拉满了弓弦正瞄准了箭靶。而箭靶分别制作为铁鼓、铁麑、铁猪、铁羊……等各种形象。箭靶是重叠安置，有两支到七支不等，表示一箭要射穿重叠的几支箭靶。显然其训练的目的不仅要准确，而且有一定的力度要求。箭靶饰以各种形象，也是我国很古老的习射传统，在周代就有用皮革制作的箭靶，上面画着熊、虎、豹、麋、鹿等兽的头形，树立在远处作为射箭的目标。



坐射图

敦煌白描相扑图 敦煌藏经洞所出白描画。一幅描写相扑开始时的对峙局面，表现在一个有回廊的庭院中，一棵大树下有两个壮士都袒露着上身，腰间系一带并遮盖下体，双方都已拉开架势，准备较力比试。此图的装束和日本相扑十分相似，可以看出两国间古代体育相互交流的情景。另一幅，重点刻画双方扭抱在一起的紧张时刻。这是一对旗鼓相当的力士，动势和力量的描写都达到了惟妙惟肖的境地。由此可以看出隋、唐间我国摔跤（相扑）运动发展的情形。



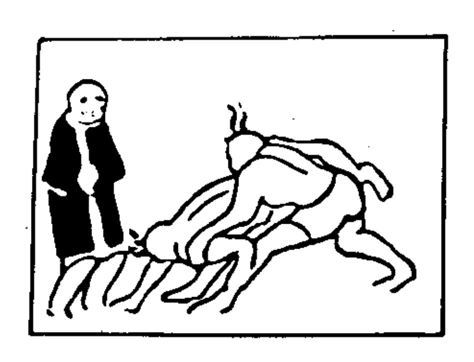
相扑图

敦煌折腰舞盘图 敦煌晚唐壁画。在莫高窟361窟中。描写一群儿童在戏要游戏。其中倒立的动作中不仅有双臂，而且有单臂倒立和分腿倒立。另外还有双人表演折腰的舞盘的配合，难度就更大了。这些取材于生活的壁画，从不同角度证明了古代我国武术技巧确实达到了十分高超的境地。



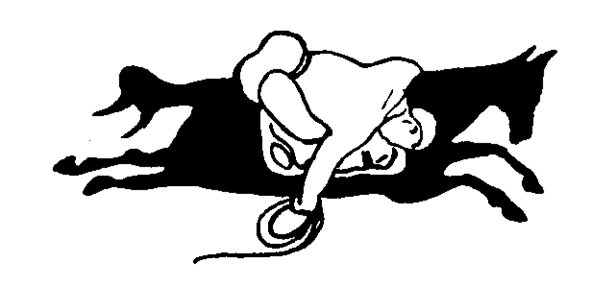
折腰舞盘图

敦煌角抵图 敦煌北周壁画。在莫高窟290窟人字披形窟顶。内容是描绘佛传中的太子率难陀与调达等人，所进行的一场武艺比赛。壁画中的两个比武者都袒露着上身，身着短裤，头上梳着代表中原民族的总角发式。具体情节是：一个力士正在提起对方的一条腿，搂住肩膀力图颠翻；另一个力图挽回劣势，也紧握着对方一条腿，用一只手撑在地上，显然失去了平衡。双方的胜负尚难最后判定，但已接近尾声。左边站着一人，袖手而立，目瞪口呆，象是一位裁判，又象是一个入迷的观众。这幅画线条流畅而凝重，设色淡雅而清丽，是敦煌壁画中的传神之笔。图中所描写的抱腿摔法也符合我国传统的摔跤技巧。是一场具有我国古代民族风格的摔跤比赛。



角抵图

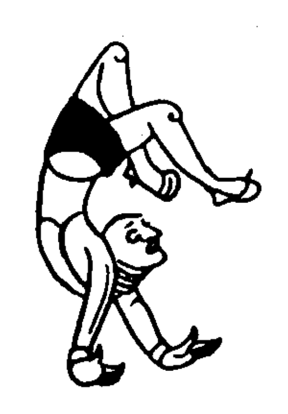
敦煌马术图 敦煌五代壁画。在莫高窟61窟西壁。壁画采用平远式构图，在一处处开阔地中有几十匹骏马在骑手们的驾驭下，分作数排往返奔跑，表演出各种马上的技巧动作；有的在奔马背上做燕式平衡；有的飞骑而过，忽然一个“镫里藏身”拾起地上的绳子；有的站在奔马上，手里或举重物或端火盆；有的在马上做出各种射箭动作；还有马上开硬弓这类技巧与力量配合的表演；最为惊险的是在四匹并排奔跑的马背上翻筋头，古代把这种动作称之为“猴跳”。壁画用写实的手法再现了古代丰富多采的马术技巧。



马术图

敦煌比武图 敦煌五代壁画。在莫高窟61窟西壁《佛传故事屏风画》中。表现两名力士在一方形毯（或席子）上比武的情景。具体情节是：右边的力士一手在前一手在后，用弓箭步直取对方；左边的一位则双臂弯屈于胸前，低俯身体，准备迎战。两人正在找角度、移位置、看时机、窥伺对方的空当，以备一搏。表现出当时的技术、技巧已十分成熟，已经有了打和摔的多种方法。在服饰上穿着宽袍大袖，方形地毯表示有了场地范围，多人围观则说明是一场公开的比赛。研究者认为这是一幅表现我国古代武术散打比赛的珍贵图象资料。

敦煌拿大鼎图 敦煌西魏壁画。在莫高窟249窟窟顶东坡《天宫杂技》画中。表现胡人与乌获现百戏，即张衡《西京赋》里所记载的幻术杂技。图中拿大鼎的力士双手撑地，头部抬起，两腿向前弯屈，身体平衡而稳定。这是敦煌壁画中年代最早的杂技画面，距今至少有一千四百年历史。



拿大鼎图

敦煌跪姿射箭图 敦煌壁画中有许多跪姿射箭资料。较著名的有五代346窟跪射图。图中表现一名射手，头裹红巾，浓眉大眼，身穿左衽缺胯衫，腰系花革带，斜插两根羽尾箭，脚穿尖头长统战靴，是一个西域人的典型。射手左腿下跪，右腿半蹲（胡跪），紧拉弓弦，

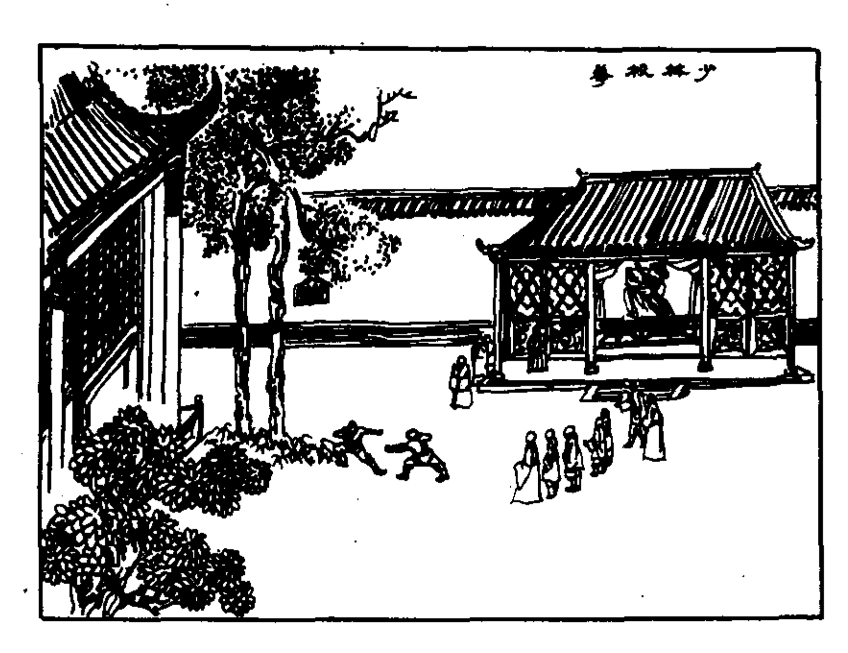
箭将离弦，形象逼真而生动。



跪姿射箭图

少林僧字派 少林寺僧循辈序定名的字谱。据唐豪《行健斋随笔》录云："少林释氏源流五家宗派世谱定祖图序碑，载元初福裕禅师立曹洞宗七十字辈曰：福慧智子觉，了本圆可悟，周洪普广宗，道庆同玄祖，清净真如海，湛寂淳贞素，德行永延恒，妙体常坚固，心朗照山深，性明鉴崇祚，衷正善禧祥，谨悫原济度，雪庭为导师，引汝归铉路。"

少林校拳图 见于《鸿雪因缘图记》。此图绘有少林寺僧在紧那罗殿前空场校拳。该图记述清道光八年三月二十五日，满人麟庆、代巡抚杨海梁祭中岳，礼毕，至少林寺观武僧校拳的情景。



少林校拳图（选自《鸿雪因缘图记》）

弥勒武术石刻 弥勒武术石刻保存在云南省弥勒县城文昌宫内。雕刻于清朝光绪年间。共四块，刻在柱础上。石刻均为武术人物形象。两幅是身着盔甲的武士，手持双鞭，怒目圆睁，形态凶猛。一幅为拳术对练，练武者身着便装（明朝汉族打扮），身背长刀和双鞭，在专心习武。

错佩刀铭 后汉李尤《错佩刀铭》曰："佩之有错，抑武扬文。岂为丽好，将戒有身。"又金马书刀铭曰："巧冶炼刚，金托于刑。"见《艺文类聚》卷六十《军器部・刀》。

冯敬通刀铭 后汉冯敬通刀阳铭曰："修尔甲兵，用戒不虞。见危致命，临事而惧。文不可匿，武不可黩。文武孔纯，荷天子禄。"又刀阴铭曰："温温穆穆，配天之威。苗裔无疆，福报永绥。"见《艺文类聚》卷六十《军器部・刀》。

宝刀赋 魏陈王曹植《宝刀赋》曰："建安中，魏王命有司造宝刀五枚，以龙、熊、鸟、雀为识。太子得一，余及余弟饶阳侯，各得一焉。有皇汉之明后，思潜达而玄通；飞文义而博致，扬武备以御凶。然后砺以五方之石，鉴以中黄之壤；规园景以定环，摅神功而造像。陆斩犀象，水断龙舟，轻击浮截，刃不濈流。逾南越之巨阙，超西楚之太阿。寔真精之攸御，永天禄而是荷。"见《艺文类聚》卷六十《军器部・刀》。

露陌刀铭 魏文帝曹丕《露陌刀铭》曰："于铄良刀，胡炼亶时。譬诸麟角，靡所任兹。不逢不若，永世宝持。"见《艺文类聚》卷六十《军器部・刀》。

宝刀铭 三国魏曹植《宝刀铭》曰："造兹宝刀，既砻既砺。匪以尚武，予身是卫。麟角匪独，鸾距匪壁。"见《艺文类聚》卷六十《军器部・刀》。

王粲刀铭 三国魏王粲《刀铭》曰："相时阴阳，制兹利兵。和诸色剂，考诸浊清。陆断犀兕，水截鲵鲸。君子服之，式章威灵。"见《艺文类聚》卷六十《军器部・刀》。

太阿剑铭 晋张协《太阿剑铭》曰："太阿之剑，世载其美。淬以清波，砺以越砥。如玉斯曜，若影在水。不运自肃，率士从轨。"见《艺文类聚》卷六十《军器部・剑》。

咏宝剑 梁吴筠《咏宝剑》诗曰："我有一宝剑，出自昆吾溪。照人如照水，切玉如切泥。锷边霜凛凛，匣上风凄凄。寄语张公子，何当来见携。"见《艺文类聚》卷六十《军器部・剑》。

宝剑篇 唐刘长卿《宝剑篇》诗曰："宝剑不可得，相逢几许难。今朝一度见，赤色照人寒。匣里星文动，环边月影残。自然神鬼伏，无事莫空弹。"见《古今图书集成》卷第二百八十七《刀剑部・艺文》。

观淬龙泉剑 唐裴夷直《观淬龙泉剑》诗曰："欧冶将成器，风胡幸见逢。发硎思剸玉，投水化为龙。讵肯藏深匣，终朝用刜钟。莲花生宝锷，秋日励霜锋。炼质才三尺，吹毛过百重。击磨如不倦，提握愿长从。"见《古今图书集成》卷二百八十七《刀剑部・艺文》。

利剑歌 唐文学家韩愈《利剑歌》曰："利剑光耿

耿，佩之使我无邪心。故人念和寡徒侣，持用赠我比知音。我心如水剑如雪，不能刺谗夫，使我心腐剑锋折。决云中断开青天，噫！剑与我，俱变化，归黄泉。"见《古今图书集成》卷第二百八十七《刀剑部·艺文》。

春坊正字剑子歌 唐代诗人李贺《春坊正字剑子歌》辞曰："先辈匣中三尺水，曾入吴潭斩龙子。隙月斜月刮露寒，练带平铺吹不起。鲛胎皮老蒺藜刺，鸊鹈淬花白鹇尾。直是荆轲一片心，莫教照见春坊字。挼丝团金悬丽䍦，神光欲截兰田玉。提出西方白帝惊，嗷嗷鬼母秋郊哭。"见《古今图书集成》卷第二百八十七《刀剑部·艺文》。

诔剑 宋文学家欧阳修《诔剑》诗曰："宝剑匣中藏，暗室常夜明。欲知天将雨，铮尔剑有声。神龙本一物，气类感则鸣。帝恐跃匣去，有时暂开扃。煌煌七星文，照耀三尺冰。此剑在人间，百妖夜收形。奸凶与佞媚，胆破骨亦惊。试以向星月，飞光射欃枪。藏之武库中，可息天下兵。"见《古今图书集成》卷第二百八十七《刀剑部·艺文》。

杂志报刊

国术周刊 武术早期刊物。约1927年后创办。由中央图书馆编。本刊内容有：论坛、专著、研究、同志公园等。共有100多期，中有停刊，自121期又复刊。

国术声 武术早期刊物。约创办于1927年以后。由上海国术馆编。唐豪任主编。刊物内容设有：言论、研究、笔记、课程、消息、会议记录、报告、武侠传记、杂俎等项。

国术统一月刊 武术杂志名。1934年7月创刊，上海国术统一月刊社编辑出版。每年10期（二、八月停刊）。姜侠魂主编。开设栏目有：武术理论、史料研究、专著、调查、通讯及杂俎、说苑等，文章长短兼融，人事相映，尤重太极理论的研究。张之江、唐豪等常为之撰文。

国术月刊 武术刊物。1944年元月创办。金警钟主编。《国术月刊》出版社出版。发行人孙锡堃。月刊设有论坛、著述、小品、研究、心得、问答、拳术、器械、功夫（包括气力功、健身术、软硬功等）、国术名人录、国术小说、专载、特载、杂俎等项。

求是季刊 武术杂志名。1934年创刊。济南健康实验学社发行。该刊以"治疗国术本身的病"，使国术担当起"国术救国"的任务为宗旨。该刊代表人为韩超群、徐哲东、田镇峰三人。

武术健身 武术双月刊。创刊于1981年6月。原为季刊，1986年1月改为双月刊。《武术健身》编辑部编辑，《新体育》杂志社出版。国内外发行。主要介绍习武练功的方法和知识，注重科学性、健身性和实用性，是一本科普性的武术刊物。辟有武坛漫步、套路精选、健身功法、练武知识、武术信箱、气功、咨询站、海外拾零、武林故事等栏目。

武林 ①武术月刊。1981年7月创刊。原为双月刊，翌年改为月刊。广东省武术协会、科学普及出版社广州分社主办，《武林》编辑部编辑，科学普及出版社广州分社出版。国内外发行。内容较博杂，注重实用性与娱乐性。主要栏目有：武林丛谈、套路精选、散手技击、功法集锦、刀枪剑棍、武术医学、武术艺林。②泛指武术界。③南宋时对杭州的别称，因武林山得名。

中华武术 武术月刊。1982年11月创刊。中国武术协会主办，《中华武术》杂志编辑部编辑，人民体育出版社出版，国内外发行。侧重宣传有关武术的方针政策和理论研究、挖掘整理成果。主要栏目有武术专论、探索求真、人物春秋、武史钩沉、套路精选、健身功法、知识宫等。

少林武术 ①武术双月刊。创刊于1982年。原名《汴梁武术》，1983年易名《中州武术》，1984年改用现名。河南省武协、开封市武协主办，《少林武术》编辑部编辑出版。全国发行。侧重于挖掘、宣传少林武艺和地方拳种。主要栏目有：少林拳专辑、太极拳专辑、挖掘整理、实用技击、武林轶事、武坛艺苑等。②书名。河南省武术协会编，1984年河南科学技术出版社出版。主要内容有：少林武术风格与特点；少林武术内容及基本动作说明；附录。书中选有罗汉十八手、心意拳、梅花拳、罗汉拳（一路）、梅花刀（一路）、龙形剑、烧火棍、阴手棍八种套路。每种套路均有插图和说明。

八闽武坛 武术杂志。1983年4月创刊。福建省武协主办，福建师范大学体育系武术教研室编印。不定期出版，内部发行。主要介绍省内武术研究成果。辟有地方拳械、教学与训练、武苑漫步、探迹索隐、八闽武豪等栏目，注重学术性与知识性。

精武 武术季刊。1983年创刊，《精武》编辑部编辑，当代体育杂志社出版。全国发行。原为《当代体育》武术专辑，1985年始改季刊。旨在发扬"精武体育会"精神，挖掘武术遗产，增强人民体魄。辟有技击精华、套路精选、武林英杰、武史采珍、武海拾珠、练武知识、武坛纵横、武林传奇等栏目。

柔道与摔跤 技击双月刊。1983年4月创刊，山西省体委主办，《柔道与摔跤》编辑部编辑，山西省体育报刊社出版。全国发行。主要介绍柔道、摔跤、武术和民间体育的技术知识。设有柔道与摔跤技术、擒

拿散打、技击功法、跤坛漫步、英豪野史、武林拾趣、武坛文苑等栏目。

搏击　武术季刊。1984年8月创刊，山西省体委主办，《柔道与摔跤》编辑部副刊部编辑，山西省体育报刊社出版。全国发行。着重介绍实战技艺。辟有神州擂、技击术、擒拿术、自卫术、练功房、咨询处、地方拳种，功夫介绍、世界风云、搏击明星录、文采等栏目。

武魂　武术季刊。1984年创刊。原为《北京体育》增刊，1985年改为季刊，《武魂》编辑部编辑，体育博览杂志社出版。全国发行。设有：名人专访、名拳介绍、精选套路、稀有功法、奇门绝技、武林英杰、武门探隐、武林轶闻、武坛银幕等栏目。旨在挖掘、宣传武术遗产。

武踪　《中华武术》杂志编辑部不定期丛刊，人民体育出版社出版。全国发行。主要栏目有：武踪论坛、武海拾珠、名拳介绍、技击研究、健身功法、武林人物、武史探真、武林丛谈、资料库等。

武当　武术季刊。1985年创刊，武当山武当拳法研究会主办，《武当》编辑部编辑出版。全国发行。旨在挖掘发扬武当派武术。主要栏目有：名家专访、挖掘与整理、争鸣与研究、名拳选登、武当气功、武当风物、武林轶闻等。

体育报　体育报纸。创刊于1958年9月。始为周双刊，1964年改为周三刊。1966年12月底停办，1974年1月复刊，现为周四刊，1988年7月1日改为日刊，同时改名为《中国体育报》。国家体委主办，《体育报》报社编辑出版。全国发行。主要宣传体育方针政策，报道国内外重大比赛消息，介绍体坛优秀人物和锻炼知识。辟有国际之窗、体坛生活、体育与卫生、赛场风云、知识窗、登攀等栏目。该报曾辟“武苑”栏，登载武林人物、挖掘成果及争鸣文章。

中国体育报　体育报纸。参见“体育报”条。

体育世界　综合性体育月刊。1973年创刊。原名《陕西体育情况》，1978年易名《陕西体育》，1981年改用现名。《体育世界》编辑部编辑，陕西人民出版社出版。国内外发行。主要宣传国内外体育知识，注重思想性、知识性、资料性、趣味性。设有中外名星、古今轶闻、气功珍品、娱乐健美、武林英杰、名拳精编、技击指南、防身自卫等栏目。其中多载实用性武艺。

体育春秋　综合性体育月刊。1982年3月创刊。原名《广西体育》，1983年8月改用现名。《体育春秋》杂志社编辑出版。全国发行。以普及体育知识为主，设有教学与训练、拼搏与科学、保健箱、体育文艺、武术天地、名拳介绍、武林寻踪、习武探议等栏目，其中多载武林趣闻轶事、初级武术知识与技术。

体育之春　综合性体育月刊。1982年8月创刊，广东省体委主办，《体育之春》编辑部编辑，广东省体育科研所、体育科学学会出版。全国发行。旨在宣传各项体育知识。设有体坛内外、教学与训练、体育史话、古今中外、武术之页、武林人物、武术与气功等栏目。其中多载普及性武术知识与技术。

体育文史　体育月刊。1983年3月创刊，国家体委文史委员会、全国体总文史编审委员会主办，《体育文史》杂志社编辑出版。全国发行。侧重于体育文化的挖掘整理、发展宣传，辟有古迹寻踪、人物介绍、探讨与争鸣、武术遗产、史海拾遗等栏目。其中多载古今武林名人、稀有功法、拳种及武史探讨文著。

弓矢

弓 射箭器具。多用坚韧之木或竹制成，弯成半圆形，缚上弦，利用其弹力将箭射出。人类最初使用弓箭约在三万年以前。最原始的弓是用单片的木头或竹制成，箭则是削尖的木棍或竹竿。殷商时期始用青铜镞，弓已脱离了原始的单体弓阶段。从甲骨文的字形观察，弓字都作“ß”形，弓弣部已呈现出中国古代复合弓形体的特点。安阳殷墟曾发现弛弓的遗痕，其弓长约160厘米。西周时期，军队中普遍装备的远射兵器仍旧沿袭着商代的传统。春秋时期弓箭的质量有了较大提高。《考工记》中的“弓人为弓”和“矢人为矢”两节，详细记述了有关制造弓箭的选材、工艺流程等，并且记录了按使用者身份而规定的弓的等级。“弓长六尺有六寸，谓之上制，上士服之；弓长六尺有三寸，谓之中制，中士服之；弓长六尺，谓之下制，下士服之”。在湖南、湖北等地的楚墓中获得的春秋战国时期的古弓有竹弓和木弓两种。汉代的弓体较宽厚，镞短干长，均利于远射。魏晋时弓的制造工艺无甚变化。南北朝时期的弓力有所增加。唐代的弓分长弓、角弓、稍弓、格弓等，弓箭是主要的兵器之一。据《太白阴经》记载，当时军中每人都装备有弓箭。宋代的弓有黄桦、黑漆、白桦等。明代以后，火器的使用，传统的弓箭所占的比重也大为降低。太平天国战争时，已基本上不用弓箭了。近现代射箭已与军事分野，成为国际体育竞赛项目。

八弓弩 兵器名。能连续发射的大弓。《资治通鉴》卷一八八唐高祖武德四年：“八弓弩，箭如车辐，镞如巨斧，射五百步。”元胡三省《注》：“八弓弩，八弓共一綦也。如古连弩，今之划车弩，亦其类也。”

大屈 弓名。又名大曲。《左传》鲁昭公七年：“楚子享公于新台，使长鬣者相，好以大屈，既而悔之。”《疏》：“大屈，弓名，即大曲也。”《史记·鲁周公世家》昭公八年《集解》引服虔：“大屈，宝金，可以为剑。一曰大屈，弓名。”

大曲 弓名。与“大屈”同。《左传》鲁昭公七年：“好以大屈。”唐孔颖达《疏》引《鲁连书》：“楚子享鲁侯于章华之台，与大曲之弓，既而悔之”。参见“大屈”条。

少府 战国强弩名。《战国策·韩》一：“天下之强弓硬弩，皆自韩出，谿子、少府、时力、距来，皆射六百步之外。”

凤凰弓 宋代弓名。宋朱彧《可书》：“金国有柳叶枪，我国有凤凰弓。”宋岳珂《桯史》：“徽宗时，和诜上制胜强远弓式，能破坚于三百步外，即边人所谓‘凤凰弓’。”

玉腰 西夏弓名。宋康与之《昨梦录》：“西夏有竹牛，重数百斤，角甚长而黄黑相间，用以制弓极佳，尤且劲健。其近靶黑者，谓之前蘸；近梢黑者，谓之后蘸；近梢靶俱黑而弓面黄者，谓之玉腰”。

巨黍 古良弓名。《文选》晋潘岳《闲居赋》：“谿子巨黍，异綦同机。”李善《注》：“孙卿子曰：‘繁弱巨黍，古之良弓。’”

克敌弓 宋代弓名。南宋绍兴年间抗金名将韩世忠根据神臂弓改造。弓力强劲，能远射穿甲。郑兴裔谓和诜知雄州，造强弓，名“凤凰弓”，韩世忠稍加损益，改名“克敌弓”。见王应麟《玉海》卷一五〇《兵制·弓矢·绍兴克敌弓》。

秦弓 古时秦地所产的弓。《楚辞·九歌·国殇》：“带长剑兮挟秦弓”，洪兴祖《补注》引《汉书·地理志》云：“秦地迫近戎狄，以射猎为艺，又秦有南山檀柘，可为弓干”。

檿弧 山桑所制的弓。《国语·郑语》：“宣王之时有童谣曰：‘檿弧箕服，实亡周国。’”

铁胎弓 弓名。以铁附于弓背之内，使弓坚劲。《金石萃编》宋赵雄《韩蕲王碑》：“铁胎弓所向，虽金石皆洞。”

神臂弓 又名“强臂弓”。宋熙宁元年，西夏人李定（或作李宏）献偏架弩，因命副都知张若水等仿制。其弓身长三尺二寸，弦长二尺五寸，射二百四十步。用于边防，称为“凤凰弓”。绍兴五年，韩世忠又扩大其制，改名克敌弓，与金人战，大获全胜。见《梦溪笔谈》十九。

铜牙 弩名。《南越志》：“龙川有铜牙弩，常流出水，皆以银黄雕镂。”杜甫《复愁诗》：“贞观铜牙弩，开元锦兽张。”

雕弧 即雕弓。弧，木弓。唐王维《王右丞集》卷一《少年行》之三：“一身能擘两雕弧，虏骑千重只似无。”参见“雕弓”条。

距来 劲弩名。《史记·苏秦列传》：“谿子、少府时力、距来者，皆射六百步之外。”裴骃《集解》：“距来者，谓弩势劲利，足以距来敌也。”

越棘 古良弓名。《初学记》卷第二十二《武部·弓第四》引陈琳《武库赋》曰：“弓则乌号、越棘、繁羽、角端。”又引沈怀远《南越志》曰：“宋昌县有刺竹，长十寻，里人取以为弓。”后代多以越棘代称良弓。

黎弓 古代黎族人所用长梢木弓。宋范成大《桂海虞衡志·器》：“以藤为弦，箭长三尺，无羽，镞长五寸，如茨菰叶。以无羽，故射不过三四丈，然中者必死。”

檀弓 檀木作的弓。《后汉书·高句丽传》：“乐浪檀弓出其地。”

弧 木弓。《易·系辞下》：“弦木为弧，剡木为矢。”

七札弓 春秋时晋国所造良弓名。《艺文类聚》卷第六十《军器部·弓》引《列女传》曰："晋平公使工为弓，三年乃成，射不穿一札。公怒，将杀工。其妻见公曰：'妾之夫造此弓，亦劳矣！干生太山之阿，一日三覩阴，三覩阳，付以燕牛之角，缠以荆麋之筋，糊以河鱼之胶。此四者，天下之选也，而不穿一札，是君不能射也。妾闻射之道，左手如拒，右手如附枝；右手发，左手不知。'公以其仪而穿七札，弓工立得出，赐金三镒。"

大弓 古时弓有6种，强弱不同，用途各异。《周礼·夏官·司弓矢》："唐弓、大弓，以授学射者，使者，劳者。"又为宝弓之专名。《穀梁传》鲁定公八年："大弓者，武王之戎弓也。"

乌号 良弓。《淮南子·原道》："射者扜乌号之弓，弯棋卫之箭。"《注》："乌号，桑柘。其材坚硬，乌峙其上，及其将飞，枝必桡下，劲能复巢，乌随之。乌不敢飞，号呼其上。伐其枝以为弓，因曰乌号之弓。一说：黄帝铸鼎于荆山鼎湖，得道而仙，乘龙而上。其臣援弓射龙，欲下黄帝，不能也。乌，于也；号，呼也。于是抱弓而号，因名其弓为乌号之弓也。"《艺文类聚》卷六十《军器部·弓》："《家语》曰：'楚共王出游，亡其乌号之弓。左右请求之，王曰：楚人失弓，楚人得之，又何求焉。'"又引《风俗通》曰："乌号弓者，柘桑之枝，枝条畅茂，乌登其上，乘下着地，乌适飞去，从后拨杀。取以为弓，因为乌号耳。"

弧弓 木造之弓。《周礼·夏官·司弓矣》："王弓弧弓，以授射甲革椹质者。"郑玄《注》："往体寡，来体多，曰王弧。"《周礼·考工记·弓人》："往体寡，来体多，谓之王弓之属，利射革与盾。"清孙治让《正义》："此王弓，谓弓之最强者也，亦兼有弧弓，云利射革与盾者。"唐贾公彦《疏》："即司公矢职云'王弓、弧弓，以授射甲革椹质者'，亦一也。"

柘弓 柘材制成的良弓。柘木枝长而劲，制弓最宜。《太平御览》九五八引《风俗通》："柘材为弓，弹而放快。"北周庾信《庾子山集》卷一《春赋》："金鞍始被，柘弓新张。"

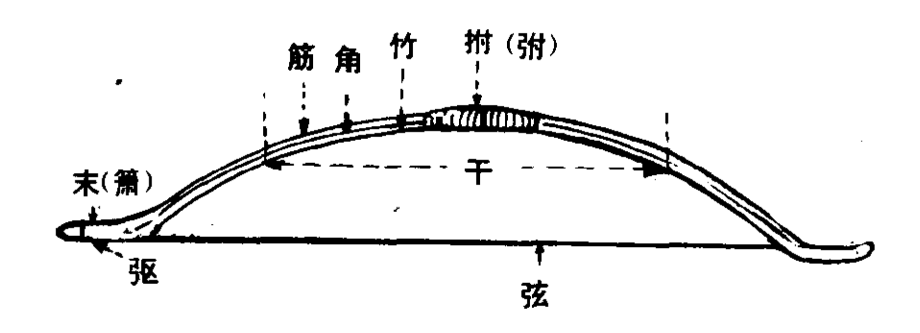
深弓 良弓。制弓的角、干、筋皆善，射出的箭速度快，射程远，入物深，谓之深弓。《周礼·考工记·弓人》："覆之而角至，谓之句弓；覆之而干至，谓之侯弓；覆之而筋至，谓之深弓。"《注》："射深之弓也。筋又善，则矢既疾而远又深。"

白间 弓弩名。班固《两都赋》："招白间，下双鹄，揄文竿，出比目。"《注》："招，犹举也；弩有黄间之名，此言白间，盖弓弩之属。"

弝 ①弓部位名称。指弓中央手执处。汉焦延寿《易林·乾》："弓矢俱张，弝弹折弦。"②通"把"。柄。李贺《申胡子觱篥歌》："剑弝悬兰缨"。

弣 弓部位名称。指弓把中部。《礼·曲礼上》："凡遗人弓者……右手执箫，左手执弣"。注："弣，把中"。

弓的部位名称 弓的各部位名称为：末（箫）、弧、弦、干、筋、角、竹、拊（弣），见图。



弓部位名称

弢 弓袋。《管子·小匡》："弢无弓，服无矢。"

劲弩 强劲而有力的弓弩。《孙膑兵法·威王问》："劲弩趋发者，所以甘（酣）战持久也。"同"劲弓"。《汉书·贾谊传》："可赐之坚甲及劲弓利矢。"

契箭 作为符契用的弓箭。《旧唐书·裴行俭传》："是日，传其（都支）契箭，诸部酋长，悉来请命。"

扜弓 即弯弓。《吕氏春秋·贵卒》："管仲扜弓射公子小白，中鉤。"近人陈奇猷《校释》认为，"扜弓"即《孟子·告子》"关弓而射"之"关弓"，亦即贾谊《过秦论》"士不敢弯弓而报怨"之"弯弓"，《史记·陈涉世家》"不敢贯弓而报怨"之"贯弓"。扜、关、贯皆弯之通假字。

弓弦 也作"弓絃"。弓上的弦。《管子·形势》："射者，弓弦发矢也。"《越绝书·越绝外传记·越地传》："勾践欲伐吴，种麻以为弓弦。"岑参《送郭司马赴伊郡》诗："安西美少年，脱剑卸弓弦。"

谿子 强弩名。《史记·苏秦列传》："天下之强弓劲弩，皆从韩出，谿子、少府时力、距来者，皆射六百步之外。"《淮南子·俶真》："乌号之弓，谿子之弩，不能无弦而射。"《注》："谿子，为弩所出国名也。或曰：谿，蛮夷也。以柘桑为弩，因曰谿子之弩也。一曰：谿子阳，郑国善为弩匠，所以名也。"

强弓 犹言硬弓，即强有力的弓。北齐颜之推《颜氏家训·勉学》："世人但知跨马被甲，长消强弓，便云我能为将。"

敦弓 有雕画文饰之弓，为古帝王所专用。《诗·大雅·行苇》："敦弓既坚。"《疏》："敦与雕，古今之异；雕是画饰之义，故敦弓，画弓也。"

雕弓 刻镂文采的弓。唐杜牧《题永崇西平王宅太尉愬院六韵》诗："陇山兵十万，嗣子握雕弓。"

《荀子·大略》:"天子彫弓,诸侯彤弓,大夫黑弓,礼也。"《文选》汉司马长卿(相如)《子虚赋》:"左乌号之雕弓,右夏服之劲箭。"雕弓同"彫弓",又作"彫弧"。

庾弓 射力较弱,宜于近射之弓。《周礼·夏官·司弓矢》:"夹弓、庾弓,以授射豻侯鸟兽者。"《注》:"豻侯五十步,及射鸟兽,皆近射也,近射用弱弓。"《释文》:"庾,师儒相传读'庚'。"《考工记·弓人》:"夹庾之属。"庾即庾弓。

玈弓 黑色之弓。《左传》鲁僖公二十八年:"赐之……彤弓一,彤矢百,玈弓矢千。"也作"卢弓"。

弸 强劲的弓。汉杨雄《太玄经·止》:"绝弸破车,终不偃"。

唐弓 弓力强弱得中的弓。《周礼·夏官·司弓矢》:"唐弓、大弓,以授学射者、使者、劳者。"东汉郑玄《注》:"学射者弓用中,后习强弱则易也。使者、劳者弓亦用中,远近可也。"

弭 ①没有装饰的弓。《左传》鲁僖公二十三年:"若不获命,其左执鞭弭,右属櫜鞬,以与君周旋。"《尔雅·释器》:"弓有缘者谓之弓,无缘者谓之弭。"②弓的两端。《诗·小雅·采薇》:"四牡翼翼,象弭鱼服。"笺:"弭,弓反鹜者,以象骨为之。"

宛转弓 用彩绳缠结华美的弓。宛转,缠弓的绳。《尔雅·释器》:"弓有缘者谓之弓。"晋郭璞《注》:"缘者,缴缠之,即今宛转也。"《太平环宇记》卷五五《相州·邺县》:"皇后出,从女骑千人为卤簿,脚著五文织成靴,手握雌黄宛转弓。"

连弩 装有机括,可以连发数矢的弓。秦汉时已出现。《史记·秦始皇本纪》:"愿请善射与俱,见则以连弩射之。"《汉书·李广传》:"发连弩射单于。"《注》:"服虔曰:'三十弩共一弦也。'"三国时诸葛亮曾经加以改进。《三国志·蜀志·诸葛亮传》:"亮性长于巧思,损益连弩,皆出其意。"裴松之《注》引《魏氏春秋》:"亮……又损益连弩,谓之'元戎'。"以铁为矢,矢长八寸,一弩十矢俱发。或谓这种弩轻巧灵便,发射速度快,但射击距离近,杀伤力小,故以后无大发展。

彤卢 红、黑色弓矢。《尚书·文侯之命》:"彤弓一,彤矢百;卢弓一,卢矢百。"孔《传》:"彤,赤;卢,黑也。"《抱朴子·名实》:"投彤卢而不弯,非繁弱之不劲也,坐莫赏焉。"

彤弓 朱红色的弓。古代帝王以赐有功诸侯者。《尚书·文侯之命》:"彤弓一,彤矢百。"孔《传》:"诸侯有大功,赐弓矢,然后专征伐。彤弓以讲德习射,藏示子孙。"《荀子·大略》:"天子雕弓,诸侯彤弓,大夫黑弓,礼也。"

危弓 强弓。《周礼·考工记·弓人》:"丰肉而短,宽缓以荼,若是者为之危弓。"郑玄《注》:"危,奔,犹疾也。"《墨子·尚贤下》:"有一危弓不能张,必索良工。"

六弓 古代赐授礼制中六种不同规格的弓。其名曰:王弓、弧弓、夹弓、庾弓、唐弓、大弓。以此分授给三等射者。《周礼·夏官·司弓矢》:"王弓、弧弓,以授射甲革椹质者;夹弓、庾弓,以授射豻侯鸟兽者;唐弓、大弓,以授学射者、使者、劳者。"

夹弓 古六弓之一,弓干多曲,宜于射远者。《周礼·夏官·司弓矢》:"夹弓、庾弓以授射豻侯鸟兽者。"《考工记·弓人》:"往体多,来体寡,谓之夹、庾之属,利射侯与弋。"《注》:"射远者用执,夹庾之弓,合五而成规。"

句弓 弯曲而不能射远的弓。古弓有三等:往体多,来体寡,谓之夹、庾之属,利射侯与弋;往体寡,来体多,谓之王弓之属,利射革与质;往体来体若一,谓之唐弓之属,利射深。句弓较夹、庾之属尤曲,则体弱不可任用;句者,曲之甚也。《周礼·考工记·弓人》:"覆之而角至,谓之句弓。"郑玄《注》:"句于三体,材敝恶,不用之弓也;覆,犹察也,谓用射而察之。至,尤善也;但角善,则矢虽疾而不能远。"孙诒让《周礼正义》:"此句弓,即合三成规,比往体多、来体寡之弓尤句,则体弱不任用也。"

王弓 弓之最强者。《周礼·夏官·司弓矢》:"王弓、弧弓以授射甲革椹质者。"《考工记·弓人》:"往体寡,来体多,谓之王弓之属。利射革与质。"《注》:"射深者用直,此又直焉,于射坚宜也。"

弓弰 弓的末端。《射经》:"出弓弰,如怀中吐月。"庾信《拟咏怀诗》:"轻云飘马足,明月动弓弰。"王昌龄《城傍曲》:"射杀空营两腾虎,回身却月佩弓弰。"

弩弦 弓弩之弦。《宋史·高怀德传》:"尝因战流矢中其颡,镞入于骨,以弩弦系镞,发机而出之。"《海内十州志》:"两帝幸华林园,射虎而弩弦断,使者时从驾,又上缪一分,使口濡以续弦。帝惊曰:'异物也。'"

承弦 弓弩的副弦。汉《简》:"大黄承弦一。"大黄,弩名。承,继,副。弦必有副,以备折绝。

七干 古人作弓的反干用的七种木材。《初学记·弓第四》引《周礼》:"凡反干之道七:柘为上、檍、檿、桑、橘、木瓜荆次之,竹为下。"

六材 古代制弓所用的六种材料。即干、角、筋、胶、丝、漆。《周礼·考工记·弓人》:"弓人为弓,取六材,必以其时;六材既聚,巧者和之。"

四材　古代弓匠制弓所用的四种精材，即柘木、牛角、麋筋、鱼胶。《韩诗外传》卷八："齐景公使人为弓。……弓人之妻往见景公曰：'此弓者，太山之南，乌号之柘；燕牛之角；荆麋之筋；河鱼之胶也。四物者，天下之练材也。"

弓安　弓腰弱之谓也。《周礼·考工记·弓人》："其人安，其弓安，其矢安，则莫能以速中，且不深。其人危，其弓危，其矢危，则莫能以愿中。"

窝弓　古代猎具，其状类弓箭，隐置在草丛中待野兽自己触发。拳家借指引诱对家上圈套的招法。《水浒传》第四十九回："看看天晚，弟兄两个把窝弓下了，爬上树去。"戚继光《纪效新书·拳经捷要篇》："埋伏势窝弓待虎，犯圈套寸步难移。"

弩

弩　用机械发射的弓。据说，战国时楚琴氏发明弩机，"横弓着臂，施机设枢，加之以力"，可以及远。弩的种类很多，可分为用臂拉开的擘张弩，用脚踏开的蹶张弩。弩不仅可以单发射远，还有数矢并发的连弩，且易于瞄准，射中目标。弩的发明，使抛射兵器前进了一大步。

黄间　弩名。《文选》汉张平子（衡）《南都赋》："騄骥齐镳，黄间机张"。又晋潘安仁《射雉赋》："捧黄间以密彀，属刚罫以潜拟。"《注》"黄间，弩名也。"

花装弩　弩的一种。指藏于背部的弩。其主要射法有平射斜射两种。宋代武士多用此弩。

远望　弩名。晋葛洪《抱朴子·杂应》："弩名远望，张星主之。戟名大将军，参星主之。"

足踏弩　弩的一种。指藏于鞋靴旁的弩。其主要射法有平射、斜射。宋代骑手多用足踏弩。

大黄　汉代弩名。《汉书·李广传》："而（李）广身自以大黄射其裨将，杀数人，胡虏益解。""大黄"，服虔《注》："黄肩弩也。"孟康《注》："太公陷坚却敌，以大黄参连弩也。"晋灼《注》："黄肩即黄间也，大黄其大者也。"

时力　古时强弩名。《战国策·韩》："天下之强弓劲弩，皆自韩出。谿子、少府时力、距来，皆射六百步之外。"《史记·苏秦列传》："谿子、少府时力、距来者，皆射六百步外。"裴骃《集解》："按时力者，谓作之得时，力倍于常，故名时力也。"

四弩　周代的夹、庾、唐、大四种弩。《周礼·夏官·司弓矢》："掌六弓四弩八矢之器。辨其名物，而掌其守藏，与其出入。中春献弓、弩，中秋献矢。及其颁之：王弓、弧弓，以授射甲革椹质者；夹弓、庾弓，以授射豻侯鸟兽者；唐弓、大弓，以授学射者、使者、劳者。其矢箙皆从其弓。凡弩、夹、庾利攻守，唐、大利车战野战。"

克敌弩　弩名。明嘉靖二十七年，锦衣卫军匠冯经献所制硬弩，一并发两箭，两并发三箭。教场试射较神臂弓为远，因名克敌弩，命工部依样制造，分发团营及各边卫。参见《续文献通考》卷一三四《兵·军器》。

弩牙　弩上发矢机。用于钩、放弓弦。《旧唐书·韩滉传》："以佛寺铜钟铸弩牙兵器。"

弩炮　发射石块的弩机。《宋史·宾志》："岢岚军别置床子弩炮手。"

弩机部位名称　弩机的各部名称为：机身、钩心、键、牙、弦、望山、悬刀。

琐连　可以连发的弩。《北堂书钞·汉官解诂》："黄魏琐连，孙吴之法。"《注》："兵书有黄氏琐连之器，盖弩射法也。"

车弩　连弩的一种。《卫公兵法辑本》卷下："作轴车，车上定十二面弩弓，以铁钩绳连，车行轴转，引弩弓持满弦，牙上弩为七衢（衢，即箭槽），中衢大箭一，镞刃长七寸，围五寸，前杆长三尺，围五寸，以铁叶为羽，左右各三箭，次小于中箭，其牙一发，诸箭齐起，及七百步，所中城垒，无不摧陨，楼橹亦颠坠，谓之车弩。"

蹶张　明代弩机的一种。用双脚踏开的硬弩。《汉书·申屠嘉传》："申屠嘉，梁人也。以材官蹶张，从高帝击项籍。"颜师古注引如淳曰："材官之多力，能脚踏强弩张之，故曰蹶张。"材官，犹武官。颜师古注："今之弩，以手张者曰擘张，以足踏者曰蹶张"。明代程宗猷著有《蹶张心法》一卷。

机弩矢　用机关控制发射的弩，触而即发，犹后世"窝弓"之类。《史记·秦始皇本纪》："令匠作机弩矢，有所穿近者辄射之。"

矢　箭。《广雅·释器》："矢，箭也。"《释名·释兵》："矢，指也，言其有所指向，迅疾也。"最初的箭只是一根削尖了的树枝或竹子，后来将尖的石块或骨，作为箭镞。铜铁出现后，箭镞改用铜铁制成，从郑州商代遗址和殷墟出土的大批铜镞来看，商代的箭在制作技术上已有相当高的水平。战国时期，箭镞很多，分枉矢、杀矢、镞、恒矢等。汉代的箭镞加长。晋代的箭镞，大都是用钢制成。唐箭分竹箭、木箭、兵箭、弩箭。宋代有点钢箭、铁骨丽锥箭、木樸头箭。元代有响箭、批针箭，明代还有鞭箭、袖箭等。清代有梅针箭、铫箭等。随着火器出现，十九世纪中叶太平天国战争时，基本上不用弓箭了。近代以后，射箭从军事

中分离出来，成为体育运动项目，而列为正式比赛。

钉 矢，箭镞。《释名·释兵》："矢，关西曰钉。钉，铰也，言有交刃也。"清王先谦《疏证补》引孙诒让曰："按矢镞不可谓交刃。……铰当为骹之误……。刃之本为骹，别于薄匕之本为铤也。骹中空以纳槁。犹车钉之含轴，故谓之钉，与释车钉空云义正同。"

飞凫 矢之一种。《六韬·虎韬·军用》："飞凫雷影自副。"《注》："飞凫，赤茎白羽，以铁为首。"

平题 汉代矢名。杨雄《方言》卷九："箭镞…凤者谓之平题。"《广雅·释器》："平题、钯、錍、鉤肠，……镝也。"

金仆姑 矢名。《左传》鲁庄公十一年："乘丘之役，公以金仆姑射南宫长万。"杨伯峻《注》："仆姑，矢名，矢之名仆姑，……其义已不可强求。"唐卢纶《和张仆射塞下曲》："鹫翎金仆姑，燕尾绣蝥弧。"后世常以"仆姑"代称箭。

铁翎箭 铁矢。《元史·脱脱传》："九月，师次西门。贼出战，以铁翎箭射马首，脱脱不为动，麾军奋击之。"

箭桶 装矢器具。亦写为"箭筩"。箭桶以皮革制成，外饰花纹，长短与矢之尺寸为标准。

箭 古代以弓发射的武器。汉杨雄《方言》卷九："箭，自关而东谓之矢，江淮之间谓之鍭，关西曰箭。"郭璞《注》："箭者竹名，因以为号。"《释名·释兵》："箭，进也。其本曰足，矢形似木，木以下为本，以根为足也。……其体曰干，言梃干也，其旁曰羽，如鸟羽也，鸟须羽而飞，矢须羽而前也。"古代的箭一般用竹制，其镞由用石用铜而至用铁用钢。近代射箭运动的箭多以柳藤制成，长约90—93厘米。

没羽 箭名。同"没羽箭"。《竹书纪年》上："(帝尧）二十九年春，僬侥氏来朝贡没羽。"

无羽箭 箭名。《宋史·兵志》："湖北京西造纳无羽箭，上曰：'箭不用羽，可谓精巧。'"

白羽 箭名。《史记·司马相如传》："弯繁弱，满白羽，射游枭。"张守节《正义》引文颖曰："引弓尽箭镝为满，以白羽羽箭，故云白羽也。"

镝 箭镞的别称。《史记·秦楚之际月表》："销锋镝。"《释名·释兵》："矢，又谓之镝。镝，敌也，言可以击敌也。"

羊头 ①汉代箭名。杨雄《方言》卷九："凡箭镞……三镰者谓之羊头。"②汉代守御用石，凡称蔺石、雷石、垒石者，在居延汉简中称之为"羊头石"，亦称"羊头"，即石块大小如羊头形状者。说见初师宾《汉边塞守御器备考略》。

鍭 箭名。《诗·大雅·行苇》："敦弓既坚，四鍭既钧。"《尔雅·释器》："金鍭翦羽谓之鍭。"《方言》卷九："箭，自关而东谓之矢，江淮之间谓之鍭。"《诗》郑玄《疏》："鍭者铁镞之矢名也。"

鍭矢 箭名。《周礼·夏官·司弓矢》："杀矢鍭矢，用诸近射田猎。"郑玄《注》："鍭之言候也，二者皆可以司候，射敌之近者及禽兽。前尤重，中深而不可远也。"

枉矢 箭名。《周礼·夏官·司弓矢》："凡矢，枉矢、絜矢利火射，用诸守城车战。"郑玄《注》："枉矢者，取名变星，飞行有光，今之飞矛是也。"

镞矢 ①箭镞之通称。②一种轻巧锋利的金属箭镞。《吕氏春秋·贵卒》："所谓贵镞矢者，为其应声而至。"高诱《注》："镞矢轻利也。小曰镞矢，大曰篇矢。"近人陈奇猷《注》："以金为锋之矢，利在其锋，形制自可小巧。"

木羽 箭名。宋真宗咸平元年石归宋献木羽弩箭，能致远，入铠甲。见《宋史·兵志》。

风羽 箭的一种。元无名氏《东南纪闻》："有赵执中制木杆箭，能射及三百步外，名风羽。"

飞䖵 箭名。汉杨雄《方言》卷九："箭……其三镰长尺六者谓之飞䖵。"晋郭璞《注》："镰，稜也。"《东观汉纪》："光武作飞䖵箭，以攻赤眉。"

篇矢 用竹子制作的箭。《吕氏春秋·贵卒》高诱《注》："小曰镞矢，大曰篇矢。"近人陈奇猷《注》："'篇'为竹名。则篇矢系以竹为之，不以金为锋。……纯以竹制之篇矢，专赖其势以伤敌，形制自必粗大。"

竹矢 竹制之箭。《汉书·地理志》："兵则矛盾刀，木弓弩，竹矢或骨为镞。"《后汉书·东夷传》："木弓竹矢。"

綦卫 古时用綦竹制的羽箭。《列子·仲尼》："引乌号之弓，綦卫之箭，射其目。"张湛《注》曰："綦，地名，出美箭；卫，羽也。"

雹箭 以骨为镞的箭。《南史·齐本纪上》："苍梧王渐行凶暴，屡欲害帝。尝率数十人直入镇军府，时暑热，帝昼卧裸袒，苍梧立帝于室内，画腹为射的，自引满，将射之。……苍梧左右王天恩谏曰：'领军腹大，是佳射堋，而一箭便死，后无复射，不如以雹箭射之。'乃取雹箭，一发乃中帝脐。"

飞矛 箭名。也称枉矢。《周礼·夏官·司弓矢》："凡矢，枉矢絜矢利火射，用诸守城车战"。郑玄《注》："枉矢者，取名变星，飞行有光，今之飞矛是也，或谓之兵矢。"

鱼叉箭 清代箭名。《大清会典图·武备图·鱼叉箭》："鱼叉箭，铁镞如钯，横一寸四分，五齿，纵一寸九分，末皐倒钩，箭首饰黑桃皮，雁羽，羽间涂黄油，括旁亦饰黑桃皮，皆杨木，箭长二尺九寸。"

钍箭 一种杆长头薄的箭。《集韵》:“钍本作錍。”汉杨雄《方言》:“箭镞广长而薄鎌谓之錍。”《水浒传》第六十八回:“小李广花荣在阵中看见,恐怕输了两个,便纵马出来,左手拈起雕弓,右手忽取钍箭。”

夏服 良箭。《史记·司马相如传》《子虚赋》:“左乌嗥之雕弓,右夏服之劲箭。”司马贞《索隐》:“案夏羿,善射者;又服,箭之室,故云夏服。又夏后氏有良弓,名繁弱;其矢亦良,即繁弱服箭也。”《文选》汉枚乘《七发》:“右夏服之劲箭,左乌号之劲弓。”

号箭 约定暗号的响箭。《水浒传》第十一回:“朱贵把水亭上窗子开了,取出一张鹊画弓,搭上那一枝响箭,觑着对港败芦折苇里面射去。林冲道:‘此是何意?’朱贵道:‘此是山寨里的号箭,少刻便有船来。’”

快箭 ①迅疾之箭。《陆龟蒙·早秋吴体寄美诗》:“安得弯弓似明月, 快箭拂下西飞鹏。”②箭名。《清会典图·武备·快箭图说》:“快箭,杨木笴,铁镞长一寸一分,阔四分,前如钍箭而小,后如梅针,雉羽。”

八矢 周代八种形制有别、用途不同的箭。《周礼·夏官·司弓矢》:“掌六弓四弩八矢之法。”据郑玄《注》,枉矢、絜矢,可以带火发射,用于守城及车战。杀矢、鍭矢,用于近射及田猎。矰矢、茀矢,用于弋射。恒矢、痹矢,用于散射。

划子箭 箭头较阔似铲形的箭。宋孟元老《东京梦华录·驾登宝津楼诸军呈百戏》:“又以柳枝插于地,数骑以划子箭或弓或弩射之,谓之楮柳枝。”宋程大昌《演繁露》十三称为“蹦柳”。

哨箭 古之鸣镝,清代称哨箭。箭镞上加骨角哨子,箭发则哨音响,故称响箭,亦称哨箭。因箭镞之形状与哨音之不同,又分为索伦哨箭、鸭嘴哨箭等。多用于围猎。见《清会典图·兵部·军器·弓箭之制》。

鸣镝 响箭。又称“嚆矢”,“骲箭”。《史记·匈奴列传》:“冒顿乃作为鸣镝,习勒其骑射。”《集解》:“矢镝飞则鸣。”《资治通鉴·汉纪》:“冒顿乃作鸣镝。”胡三省《注》引:“应邵曰:‘骲箭也。’韦昭曰:‘矢镝飞则鸣。余见今军中亦有鸣镝,于近笴之处开小窍,矢飞急则凌飞而鸣。’”

金箭 以金为镞的箭。《旧唐书·吐蕃传》:“其举兵以七寸金箭为契。”元马祖常《马石田先生文集》卷九《题明皇端箭图》:“开元天子忽思武,手中金箭照眼光。”

金镞箭 以金为镞的箭。《周书·异域下·突厥》:“其征发兵马,科税杂畜,辄刻木为数,并一金镞箭,蜡封印之,以为信契。”温廷筠《蕃女怨词》:“玉连环,金镞箭,年年征战。”

矰 一种用丝绳系住以便于弋射飞鸟的短箭。《国语·吴语》:“万人以为方阵,皆白裳,白旗,素甲,白羽之矰,望之如荼。”韦昭《注》:“矰,矢名,以白羽为卫。”

大羽箭 装有羽毛的长箭。唐杜甫《杜工部草堂诗笺》卷二十《丹青引》:“良相头上进贤冠,猛将腰间大羽箭。”

杀矢 古代田猎和战争中所用的杀伤力很强的箭。《周礼·夏官·司弓矢》:“凡矢、枉矢、絜矢,利火射,用诸守城车战;杀矢、鍭矢,用诸近射田猎。”郑玄《注》:“杀矢,言中则死。”《韩非子·问辨》:“夫砥砺杀矢而不妄发,其端未尝不中秋毫也。”

恒矢 古代射礼用的箭。与习射用的痹矢,皆以骨为箭,不用以杀人。《周礼·夏官·司弓矢》:“恒矢,痹矢,用诸散射。”郑玄《注》:“恒矢,安居之矢也。”

抉拾 古时射箭用具。抉即扳指,用棘或骨制成,戴右拇指上,用以钩弦。拾,以革制成,着于左臂,用以护肩。明清时代,常以美玉琢成,成为武职人员的装饰品。

鞬 骑兵佩用的箭服。《释名·释兵》:“其受矢之器,马上曰鞬,鞬,建也。弓矢并建立于其中也。”

步叉 箭袋。即箙。《释名·释兵》:“步叉,人所带,以箭叉于其中也。”《后汉书·舆服志》“箭箙谓之步叉。”《文苑英华》卷二五四唐韩翃《杂言赠哥舒翰射》诗:“步叉抽箭大如笛,前把两矛后双戟。”

箙 用竹木或兽皮做成的盛箭器。《周礼·夏官·司弓矢》:“中秋献矢箙。”

连珠箭 连续发射的箭。《秦并六国评话》卷上:“李信不用长枪,拈弓取箭,射三只连珠箭,张吉落马。”

的 箭靶的中心。如:有的放矢。《诗·小雅·宾之初筵》:“发彼有的”。

把子 即箭的,俗称箭把子,也写作“靶子”。戚继光《纪效新书》卷十三《射法篇》:“凡射,或对贼对把,站定观把子或贼人,不许看把。”

射侯 古代对箭靶的一种称谓。行射礼用的靶子称“侯”,用兽皮或布做成。箭靶的中心称“鹄”。射礼时,按不同等级分别用不同兽皮的侯。《周礼·天官》:“王大射,则共虎侯、熊侯、豹侯,设其鹄;诸侯则共熊侯、豹侯,卿大夫则共麋侯,皆设其鹄。”

侯 箭靶。用布或皮革做成,上画熊、虎、豹、麋、鹿等兽形。古射礼即树侯而射,以中不中决胜负。《诗·齐风·猗嗟》:“终日射侯,不出正兮。”《仪礼·乡射礼》:“凡侯,天子熊侯,白质;诸侯,麋侯,赤质;大夫布侯,画以虎豹;士布侯,画以鹿豕。”

弹 ①弹弓。《庄子·山水》:“蹇裳躩步,执弹而

留之。"汉刘向《说苑·善说》:"弹之状如弓,而以竹为弦,则知乎?"本为射鸟用,古时曾用于战阵,为弹射类器械。近代曾列为体育表演项目。②弹丸。弹弓上用于弹射的圆形物。分石、铁两种。南朝徐陵《徐孝穆集·紫骝马》诗:"角弓连两兔,珠弹落双鸿。"③弹射。《左传·宣公二年》:"从台上弹人,而观其辟丸也。"④腰功练习方法和拳脚技法。参见"弹腰"、"弹腿"诸条。

孝子弹 传说弹弓创始于古之孝子,故名"孝子弹"。春秋末,善射者陈音对越王勾践说:"臣闻弩生弓,弓生于弹,弹起古之孝子。""古者人民朴质,饥食鸟兽,渴饮雾露,死则裹以白茅投于中野。孝子不忍见父母为禽兽所食,故作弹以守之,绝鸟兽之害。故歌曰:'断竹续竹,飞土逐害'之谓也。"见《吴越春秋》卷五《勾践归国外传》。

弹子 弹射用的小丸。宋钱易《洞微志》:"有术士于腕间出弹子三丸,皆白色。"通常以泥制成,也有陶制和金属制的。

弹丸 弹弓射击用的丸。古代用石,后用铁,或用泥土烧制而成。形状不一,大小无定制。《汉书·五行志》:"大如弹丸。"喻物小。《韩诗外传》十:"黄雀方欲食螳螂,不知童子挟弹丸在下,迎而欲弹之。"

射 用弓发箭。射为古六艺之一。《礼记·射义》:"是故古者天子,以射选诸侯、卿、大夫、士。射者,男子之事也。"后凡用弹力或压力激物及远的统称为射。

射术 古代以弓弩使射的活动。以器具不同可分为弓射、弩射、弹射、弋射等;以射箭姿势不同可分为步射、骑射、跪射、左右射等;以箭靶不同可分为射虎、射柳、射鹄子、射绸、射香火等。据考证,早在原始时代即有弋射和弩射。殷代甲骨文有猎取飞鸟的射具"矰缴"和弩的象形文字。周代以"射"为六艺之一(见《周礼·地官》)。《周礼·夏官》:"司弓矢,下大夫二人,中士八人,掌六弓四弩八矢之法……王弓、弧弓,以授射甲革椹质者;夹弓、庾弓,以授射豻侯鸟兽者;唐弓、大弓,以授学射者。……凡弩,夹庾利攻守;唐大利车战野战。凡矢,枉矢、絜矢利火射,用诸守城车战;杀矢、鍭矢,用诸近射田猎;矰矢、茀矢,用诸弋射;恒矢、痹矢,用诸散射。"春秋战国以后又有所发展,汉代并有《逢门射法》、《阴通成射法》、《李将军射法》等二十余篇专著(见《汉书艺文志》)。至宋代,已有数人同发,一发可中数十人,射及数百步及至千步的床子弩,以及可连续发射三箭的马黄弩等。元明清三代,弓弩仍为战争中的主要武器。中国历代优秀射手辈出,春秋时养由基"百步穿杨",汉代李广"射石没镞",隋代长孙晟"一箭双雕",均为射术的著名故事。火药武器广泛使用后,弓弩开始被淘汰,但射术仍为中国传统运动项目之一。

参连 古射法"五射"之一。《周礼·地官·保氏》:"三曰五射。"《疏》:"参连者,前放一矢,后三矢连续而去也。"汉刘向《新序·杂事》:"不知公子王孙,左把弹,右摄丸,定操持,审参连。"参见"五射"条。

剡注 古射法之一。《周礼·地官·保氏》:"乃教之以六艺,……三曰五射。"郑玄《注》:"五射:白矢、参连、剡注、襄尺、井仪也。"《疏》:"剡注者,谓羽头高镞低而去,剡剡然也。"

四射 古代礼射的四种。源自西周,即大射、宾射、燕射、乡射。《礼记·射仪》:"凡礼射有四:一曰大射,君臣相与习射而射也。二曰宾射,天子诸侯飨来朝之宾,而因与之射。三曰燕射,天子诸侯燕其臣子或四方之宾,而与之射。四曰乡射,州长与其众庶,习射于州序。"

弩射 古代射术之一。用弩发射箭矢。弩是利用机械力量发箭的弓,古代作战的主要武器之一。弩射时,身法、站式、步法、手法,以及呼吸调节、身心配合等均有讲究。《吴越春秋·陈音论弩道》:"夫射之道,身若戴板,头若激卵,左足蹉,右足横,左手若附枝,右手若抱儿。举弩望敌,翕心咽咽,与气俱发,得其和平。神定思去,去止分离,右手发机,左手不知。一身异教,其况雄雌。此正射持弩之道。"战国时,韩国以"强弓劲弩"著称。至三国,诸葛亮制作连弩,一次能发出十支箭。而宋代的"床子弩"、"马黄弩"等,威力更甚。明代程宗猷著有《蹶张心法》,专述连弩之法。

弓射 古代射术之一。即以弓发射箭矢或弹丸。据考中石器时代即有了弓矢。射矢主用于狩猎、军战与教育;射丸主用作游戏。后世以此为暗器。《古今图书集成》载:"射之为艺,用于朝觐宾燕之时,其事为文;用于田猎攻守之时,其事为武。"弓射的种类甚多,有步射、骑射;射远、射准;射生、射侯等。其射法亦有程式。《射义》:"固射者,还必中周礼。内志正,外体直,然后持弓矢审固,然后可以言中。"又曰:"箭发则靡其消,直指于前以送矢。所谓彎撞是也。"自弩射发达以后,弓射暂次之。火器出现后,则弓弩俱渐淘汰。参见"射术"、"弹射"诸条。

弹射 以弹丸射击。《汉书·宣帝纪》元康三年六月诏:"其令三辅毋得以春夏擿巢探卵,弹射飞鸟。"唐陆龟蒙《甫里集》二《练渎》诗:"弹射尽高鸟,杯弓醉潜鱼。"贾岛《黄鹄下太液池》:"太液无弹射,灵禽翅不垂。"按,弹弓起源甚早,是与弓矢并行的猎具。

后来军旅中少用，主要流行于民间，或用于射猎，或用于私斗，或作为杂技以供观赏，直至现在，犹有遗存。

马步箭 马上射技与步兵射技。清代武场术语。《六部成语·兵部·马步箭注》:“武官军政考验或武科试，皆较马步箭，以定高下。”

弓马 即骑射。古代武艺最重骑射，不仅临阵决胜主要依赖于骑射，而且平时测试武艺也总是“以弓马为高下”。所以“弓马”常常是武技和武勇的象征。《后汉书·陈龟传》:“家世边将，便习弓马，雄于北周。”《三国志·吴书·韩当传》:“（韩当）以便弓马，有膂力，幸于孙坚。”《晋书·王济传》:“好弓马，勇力绝人。”

马射 骑马射箭。故又称“骑射”。古代最基本的武艺项目之一。春秋以前，中原以车战为主，北方少数民族则长于骑战。后骑兵逐渐传入中原。至战国时，赵武灵王进行军事改革，改胡服，习骑射，国势大盛。自此以降，骑兵逐步成为主要兵种，马射则是骑兵最主要的战斗技艺。两汉至明清，军旅武艺最重马射，它既是“讲武”活动的重要内容，又是武举选士的考试项目之一。《南齐书·礼志》:“九月九日马射。或说云：秋，金之节，讲武习射，像汉立秋之礼。”唐长安二年（702年），创立武举制度，马射是考试项目之首，见《新唐书》卷四十四《选举志》。为了教民习射，以培养人材，唐朝还制定了相应的马射练习方法。《通志·选举·历代制》:“长安二年，教人习武艺。……又穿土为埒，其长与垛同，缀皮为两鹿，历置其上，驰马射之，名曰马射。”《注》:“鹿子长五寸，高三寸；弓用七斗以上力。”自唐以降，直至清末科举废除，马射一直是武举考试项目。

骑射 即“马射”。参见“马射”条。

五射 古代举行射礼的五种射法。《周礼·地官·保氏》:“三曰五射。”东汉郑玄《注》:“白矢、叁连、剡注、襄尺、井仪也。”唐代贾公彦《疏》:“云白矢者，矢在候而贯候过，见其镞白。云叁连者，前放一矢，后三矢连续而去也。云剡注者，谓羽头高镞低而去，剡剡然。云襄尺者，臣与君射，不与君并立，襄（让）君一尺而退。云井仪者，四矢贯候，如井之容仪也。”

射捍 即射韝。《礼记·内则》:“右佩玦，捍。”汉郑玄《注》:“捍，谓拾也，言可以捍弦也。”参见“射韝”条。

左右射 古代射术之一。即左右开弓射箭。唐张建封《酬韩校书愈打毬歌》:“府身仰击复傍击，难于古人左右射。”《宋史·岳飞传》载，“南宋岳飞，学射于周同，尽其术，能左右射。”

襄尺 西周学校中五射之一。诸说不一。东汉贾逵《周礼解诂》:“襄尺者，臣与君射，不敢与君并立，襄君一尺而退。”李呈芬《射经》则认为“襄，平也；尺，曲尺也。谓平其肘，使肘上可置杯水，盖架弦毕便引之，比及满，使臂直如矢也”。并认为此式“常以肱蔽其胸肋”，有自我防护的作用。

井仪 西周学校中五射之一。诸说不一。东汉贾逵《周礼解诂》:“四矢贯侯，如井之容仪。”则指四支箭中靶时呈“井”字形。李呈芬《射经》“言开弓圆满似井形也。”

射生 射取生物。唐肃宗至德二年，择善骑射者，成立衙前射生手千人。也叫供奉射生官，殿前射生手，分左右厢，总号左右英武军。代宗宝应间，调动射生军入禁中平乱，赐名为宝应功臣，又号宝应军。德宗贞元五年改为左右神威军。唐宫女亦有射生活动。王建诗《宫骑》:“射生宫女宿红妆，请得新弓各自张。”

破的 射中箭靶。《晋书·谢尚传》:“尝与（庾）翼共射，翼曰：‘卿若破的，当以鼓吹相赏。’尚应声中之。”

泽射 古帝王选士助祭之前，先习射于泽宫，称泽射。《礼·射仪》:“泽者，所以择士也。已射于泽，而后射于射宫，射中者得与于祭。”

大射 古代为祭祀而举行的射礼。《周礼·天官·司裘》:“王大射，则供虎侯、熊侯、豹侯，设其鹄；诸侯则供熊侯、豹侯；卿大夫，则供麋侯，皆设其鹄。”

礼射 西周射箭制度。用以考查射箭者的“德行”，并借以选贤纳士。射时有严格而繁琐的礼仪程序和等级规定，分大射、宾射、燕射、乡射四种。

宾射 周代礼射制度之一。指诸侯朝觐天子或诸侯会盟时在王朝所举行的射箭活动。用五彩箭靶。诸侯、卿大夫也有此礼，唯箭靶数目不同。

燕射 周代礼射制度之一。指天子、诸侯等举行宴会时的射箭活动。射于路寝庭。原因有三：一为劳使臣而射；二为与群臣饮而射；三为脱屦升堂而后射。

乡射 周代礼射制度之一。指乡大夫举行乡饮时进行的射箭活动。

白矢 西周时学校中五射之一。其方法各家说法不一。一说为箭穿过靶，可见箭头的射法（见东汉贾逵《周礼解诂》）。又一说为弯弓之法。李呈芬《射经》:“白镞至指也。此弯弓之法，所谓彀率也”。“彀率”即指张弓的尺度。

正射之道 春秋末年越国射家陈音提出的正射持弩之道，包括射箭的心法、身法、手法、步法。身法即“身若戴板，头若激卵”；步法即“左蹉右足横”；手法即“左手若附枝，右手若抱儿”；心法即“翕心咽烟，

与气俱发，得其和平，神定思去。”达到“右手发机，左手不知”的境地，即可百发百中。说见《吴越春秋》卷五《勾践归国外传》。参见“陈音”条。

飞矢之道 春秋末年越国射家陈音回道越王的询问时所讲的射箭之道。越王勾践问道：“望敌仪表，投分飞矢之道？”陈音答曰：“夫射之道，从分望敌，合以参连。弩有斗石，矢有轻重，石取一两，其数乃平，远近高下，求之铢兮。”参见“陈音”条。

射礼 周代贵族男子尚武习射，经常举行射礼，既是教育手段，又是武备活动。射礼有四种：将祭择士为大射，诸侯来朝或诸侯相会而射为宾射，燕饮之射为燕射，卿大夫举士后所行之射为乡射。大射在郊，宾射在朝，燕射在寝，乡射在州序。详见《礼记·射义》。西周射礼是制度化的活动，周以后虽一直延续到清代，但大多徒具形式了。

射柳 宋代射箭游戏。先折柳环插球场，军士驰马射柳，其矢镞阔于常镞一寸多，中柳即断，名叫蹯柳。明时宫中常于端午日或清明举行射柳活动：以鹁鸪置葫芦中，挂在柳上，射中葫芦，鸽即飞出，凭鸽飞的高低决胜负，名叫剪柳。《董西厢》卷八：“也不爱耽花恋酒，也不爱打桃射柳，也不爱放马走狗，也不爱射生猎兽。”《丽春堂》第一折：“奉圣人的命，但是文武官员，都到御花园中赴射柳会。”此戏以辽、金两代为最盛，视为重典。

射鸭 古代游戏。流行于唐、五代时期。在水上进行。《五代史·唐纪》：“同光三年二月乙酉，射鸭于郭泊。”同书《晋纪》：“开运三年二月壬午，射鸭于板桥。”

射草狗 元代射箭游戏。元帝于每年农历十二月下旬选一良日，在大都（今北京）西镇国寺内墙下，洒扫平地，由太府间供彩布；中尚间供细毡针线；武备寺供给弓箭环刀，并制成草人和草狗各一，由贵族、官员较射。直待草狗射至糜烂时，即以酒祭之。

射香火 古代满族射箭游戏。于暮夜悬香火于空而射之。是一种很难的射术，以技巧取胜。

射绸 清初满族射箭游戏。悬方寸之绸于空而射之。是一种较难的射术。

射月子 古代满族射箭游戏。满语名“艾杭”。在布上绘箭靶而射之。

射鹄子 古代满族射箭游戏。箭靶高悬，用响箭射之。鹄子层次有各种名称，最小者名“羊眼。”善射者还不以射中“羊眼”为满足。或一箭诸圈，皆开而不落，如花篮式，此为至难”。见《清稗类钞·技勇类》。

射兔 辽代射箭游戏。即骑马射木兔。每年农历三月三日，将一木雕兔置于选定之点，分两组人员驰马较射，以先射中木兔的一组为胜。败组给胜组跪进酒浆，表示尊敬与祝贺；胜者骑在马上接饮。其时称此节为“陶拉噶尔希”。

射粉团 唐代射箭游戏。端午节时，长安盛行造粉团、角黍，贮盘中，以小角弓射之，中者得食。清徐阳作《端阳故事八帧》中亦有《射粉图》。

射堋 即射垛。《南史·齐高帝纪》：“帝威名既重，苍梧深相猜忌，刻木为帝形，画腹为射堋，自射之。”也作“射棚”。《北齐书·高隆之传》：“于射棚上立三像人，为壮勇之势。”

插打 以丛箭集射。唐韦绚《刘宾客嘉话录》：“范希朝将赴镇太原，辞省中郎官，既拜而言曰：‘郎中有事，但处分希朝，希朝第一遍不应，亦且恕，至第三遍不应，即任郎中员外下手插打得。’插打，谓造箭插羽打干，言攒箭射我也。”

九射格 古射箭游戏。侯上画九种动物以射之。宋代欧阳修《九射格》：“九射之格，其物九为一大侯，而寓以入侯；熊当中，虎居上，鹿居下，雕、雉、猿居右，雁、兔、鱼居左。”

弋射 以绳系箭而射，主要用于射取飞鸟。《诗·郑风·女曰鸡鸣》：“将翱将翔，弋凫与雁。”《疏》：“谓以绳系矢而射也。”《吕氏春秋·情欲》：“周游田猎，驰骋弋射。”《汉书·匡衡传》：“未有游虞弋射之宴。”参见“弋”、“缴书”条。

射雀 用弓箭射杀鸟雀，言射术之精。《帝王世纪》载，羿与吴贺北游，贺请羿射雀。羿曰：“生之乎，杀之乎？”贺曰：“射其左目。”羿引弓射之，误中右目，羿仰首而愧，终身不忘。《北史·魏河阳王曜传》：“曜尝射雀于道武前，中之，帝惊欢焉。及长，武艺绝人，与阳平王等，并督诸军讲武，众咸服其勇。”

射钩 射中带鈎。春秋时，齐襄公昏乱，其弟纠奔鲁，以管仲、召忽为傅。小白奔莒，鲍叔为傅。襄公死，纠与小白争入为君。管仲快骑截小白于途中，射中带鈎。小白佯中箭，先入为君，迫鲁国杀纠，俘管仲。小白为齐桓公，不记前仇，任管仲为相，尊为仲父，终九合诸侯，一匡天下，成齐霸业。《文选》晋刘越石（琨）《重赠刘谌诗》：“重耳任伍贤，小白相射鈎。”

弋 弋射。以绳系箭射取飞鸟。参见“弋射”条。

射帖 悬帖为靶，以射中为胜。《新唐书·孙伏伽传》：“帝数出骑射，伏伽谏曰：‘……比闻陛下走马射帖，娱悦群臣，殆非所以导养圣躬，垂宪后代。’”

射鞲 射箭用的臂捍。今俗称护袖。用皮革制成，着于左臂，所以便于张弦。又叫“遂”。

箭衣　古代射士穿的衣服。袖端上半长，可以盖住手，下半短，便于射箭，称为箭袖。

善射　擅长射箭。《左传》鲁昭公十二年："其左善射。"《孟子·离娄》下："庚公之斯，卫之善射者也。"《荀子·劝学》："百失一，不足谓善射。"

积射　同迹射。《后汉书·马防传》："将北军五校兵及诸军积射士三万人。"《后汉书·南匈奴传》："郡国积射缘边兵。"《注》："汉有迹射士，言寻迹而射之。""迹"与"积"，古字通用。

射垛　山名。在河北省井陉县。相传秦将王翦伐赵，下井陉，曾在此筑土垛为箭靶习射，故名射垛。

一人善射，百夫抉拾　古语。言一人善射，众人必从而效之。喻倡勇于先，众人必蜂起响应。《孔丛子·答问》："臣闻国大兵众，无备难恃；一人善射，百夫抉拾，章邯枭将，卒皆死士也。"苏轼《苏东坡文集》卷十："天下之大，可以名劫也；三军之众，可以气使也；谚曰：'一人善射，百夫抉拾。'"参见"抉拾"条。

束矢　一束之矢。古以十为一束，如束帛、束脩类。《诗·鲁颂·泮水》："角弓其觩，束矢其搜。"毛《传》："五十矢为束。"《周礼·秋官·大司寇》："以两造禁民讼，入束矢于朝，然后听之。"郑玄《注》："古者一弓百矢，束矢其百个与?"《国语·齐语》："索讼者三禁，而不可上下，坐以束矢。"韦昭《注》："十二矢为束。"各家不一。

银镝　用银制作的镞。文学用语。骆宾王《送郑少府入辽》诗："柳叶开银镝，桃花照玉鞍。"

神射　射技超群之誉。《晋书·刘曜载记》："刘曜，……雄武过人，铁厚一寸，射而洞之，于时号为神射。"

射不主皮　谓射礼中比箭不一定非要力透箭靶。《仪礼·乡射记》："礼射不主皮。主皮之射者，胜者又射，不胜者降。"《论语·八佾》："射不主皮，为力不同科，古之道也。""主皮"射乃军中的武射，讲究穿透力，礼射与习武之射不同，人力有弱有强，因此以中与不中为主，不以能否穿破皮侯为主。

射招　谓射的。《吕氏春秋·别类》："射招者，欲其中小也。"《注》："招，埻艺也，中小谓剖，不失毫分，射之工也。"

审的　古射法术语。指习射放箭之前，对靶心的仔细观察，一可调整姿势，二可静心。俞大猷说："审者，今人皆以为审的而已，殊不知审的，第审中之一事耳。"见戚继光《纪效新书》卷十三引俞氏《射法》。

一射　宋、元俗语。谓箭的射程距离。亦作"一箭"，"一箭之地"。《西厢记》第一折："将军若要做女婿呵，可按甲束兵，退一射之地。"《望江亭》第三折："则你那金牌势剑身傍列，见官人远离一射。"《三国志评话》上卷："先锋刘备并到，约离城一射地下寨。"

彀中　古代射箭术语。弓弩射程所及范围。《庄子·德充符》："游于羿之彀中。"

彀率　古代射箭术语。彀，张也。彀率，指张弓的法度、规矩。《孟子·尽心上》："羿不为拙射变其彀率。"《注》："羿不为新学拙射者，变其彀率之法也。"清焦循《正义》："彀率是两事，彀谓张弓，率谓省括于度；所张之彀，合乎所拟之率，则释之乃必中也。"宋朱熹《集注》："彀率，弯弓之限也。"《周礼·周官·保氏》："保氏教国子五射，曰：'白矢，白镞至指也。'此弯弓之法，所谓彀率也。"

扯满射远　古代射箭法术语。习射者，先要求做到扯弓满而发箭远，这是习射第一步功夫。能做到扯满射远，才可练习射的的命中率，亦即准确性。俞大猷说："大端，还要学扯满射远，及到，然后自近求准。"说见戚继光《纪效新书》卷十三引俞氏《射法》。

怒气开弓，息气放箭　古代射箭口诀之一。戚继光说："盖怒气开弓，则力雄而引满；息气放箭，则心定而虑周。"见《纪效新书》卷十三《射法篇》。

满开弓，急放箭　古代骑射要领口诀。一般马弓较步弓力弱，开弓欠满则发射无力，而驱驰颠波之际，不可以从容审视目标，故发箭要快，要有决断。见戚继光《纪效新书》卷十三《射法篇》。

擘张　以手张弩。《汉书·申屠嘉传》："以材官蹶张。"颜师古《注》："今之弩以手张者曰擘张，以脚蹋者曰蹶张。"

贯弓　义同"弯弓"，即拉满弓。《史记·陈涉世家》："士亦不敢贯弓而报怨"。《史记·伍子胥列传》："伍胥贯弓持矢向使者。"司马贞《索隐》："贯，谓满张弓。"

弯弓　引满待发。同"挽弓"，"贯弓"，"关弓"。贾谊《过秦论》："士不敢弯弓而报怨。"《汉书·匈奴传》："士力能弯弓，尽为甲骑。"张衡《西京赋》："弯弓射乎西羌。"

挽满　拉弓至满，言臂力之强。《后汉书·梁统传》附《梁冀传》："性嗜酒，能挽满、弹棋、格五、六博、蹴踘、意钱之戏。"李贤《注》："挽满，犹引强也。"

挽强　拉硬弓。《汉书·周勃传》："勃以织薄曲为生，常以吹箫给丧事，材官引强。"颜师古《注》："服虔曰：'能引强弓弩官也。'孟康曰：'如今挽强司马也。'"宋陆游《老学庵笔记》卷五："姚福进者，……顺德军人，以挽强名于秦陇间。至今西人谓其族为姚硬弓

家。"唐杜甫诗《前出塞》之六:"挽弓当挽强，用箭当用长；射人先射马，擒贼先擒王。"

引强 拉挽硬弓。《后汉书·第五伦传》：有贼，辄奋厉其众，引强持满以拒之。"意同"挽强"，参见"挽强"条。

射潮 吴越王钱镠怒射潮头之事。五代吴越王钱镠筑捍海塘，怒潮汹涌，版筑不成。镠命造竹箭三千，在叠雪楼命水犀军架强弩五百以射潮，迫使潮头趋向西陵，遂奠基而成塘。又建候潮、通江等城门，置龙山、浙江两闸，以阻江潮入河。宋苏轼《分类东坡诗》卷二四《八月十五日看潮》之五:"安得夫差水犀军，三千强弩射潮低。"

射蛟 《汉书·武帝纪》:"（元封）五年冬，行南巡守，……自寻阳浮江，亲射蛟江中，获之。"唐李白《李太白集》八《永王东巡歌》之九："祖龙浮海不成桥，汉武寻阳空射蛟。"后以射蛟喻帝王武勇。

射戟 指吕布辕门射戟的事。东汉末年，袁术遣大将纪灵将军攻刘备，备兵力单薄，求救于吕布。布召备与灵在营门共饮，于营门立戟，吕布曰:"诸君观布射小支，中者当各解兵；不中，可留决斗。"布一发正中支中，遂各罢兵。事见《后汉书·吕布传》。

射虎 指汉李广善射的故事。《史记·李将军传》："广出猎，见草中石，以为虎而射之，中石没镞，视之石也。因复更射之，终不能复入石矣。广所居郡闻有虎，尝自射之。及居右北平射虎，虎腾伤广，广亦竟射杀之。"后来诗文中常用"射虎"来喻射箭武艺高强。

射法诀 清李塨《学射录》卷第一《射法》秘诀曰：身端体直，用力和平。拈弓得法，架箭从容。前推后走，弓满式成。神射于的，矢命于心。精注气敛，内运外坚。前固后撒，收弓舒闲。

前腿似橛，后腿似瘸 古代射箭法的步法要领口诀。说引弓发箭时，前腿应直立不移，犹如橛入地中的"木橛"。后腿应稍稍弯曲，调整角度，变换方向，只移动后腿即可，此所谓"随箭改移，只在后脚"。说见戚继光《纪效新书》卷十三《射法篇》。

一箭双雕 隋长孙晟、唐高骈都有一箭射中双雕的事，故一箭双雕，言射技极其高超。事见《北史》及《新唐书》本传。《续景德传灯录》卷二六《慧海仪禅师》："万人胆破沙场上，一箭双雕落碧空。"

射石饮羽 相传春秋楚人熊渠子夜行，见大石横卧，以为伏虎，张弓射之，射头入石，陷没箭上的羽毛。事见刘向《新序·杂事》四。《吕氏春秋·精通》则说养由基射兕，中石饮羽。《史记》记李广月下射虎，中石饮羽。《周书》则记李远也有中石饮羽之事。后以射石饮羽喻功力精深，用心真诚。唐《李太白集》卷六《豫章行》："精感石没羽，岂云惮险艰。"

一发 古射十二箭为一发。《汉书·匈奴传》:"矢四发。"颜师古《注》："服虔曰:'发，十二矢也。'韦昭曰：'射礼，三而止，每射四矢，故以十二为一发也。'"今俗言一发，即枪、箭发射一次，一次发射一颗子弹或射一支箭叫一发。

射法

引弓入彀 古射法术语。指习射放箭姿势。《射技图说》："引弓入彀，……乃正取，故不见让弦，宜看他胸骨开展，左右肩肘平直如衡，则背骨自合，此入彀之要着也。"

开弓 古射法要领术语。指习射放箭之首第一步功夫。《射技图说》："大凡开弓，一般为宁可人力过弓力，莫使弓力过人力。"其动作要领：左手持弓，抵于掌心，无名指小指并拢紧握，拇食中三指放松，达于胸肩处，随眼直出，直臂相抵，右手拇指挽弦，食指扳搭拇指上，缓拽至耳，再紧撒箭。

反射 古射法之一。《十八般武艺全书·弓箭法》："反射法，即身体向前，箭从左方向后射是也。"

文射 古射法术语。指习射放箭之首，先练气。《射技图说》:"文射法……，乃射技中最端正平稳之式。其作用不仅练手法及身段，且以之练气也，能解得其妙者，因先从练气中入手。"

文搭箭 古射法要求术语。《射技图说》:"文搭箭势，左手把弓，右手抹羽，作将上弦之备。虽无特异动作，而贵乎姿势之端正，气宇之和融。若一沾染粗暴之气，则失之大雅矣。"

正体执弓 古射法术语。指习射放箭之首，应注意精神饱满，姿势端正。《射技图说》:"此势……内正外直，从容娴雅，一片精神，俱在含养不露中为上。至于执弓出箭，冠冕有度，又其次矣。此为射技入门之阶。"

对面认准 射法术语。指习射放箭之首要功夫。《射技图说》:"……对面认准，即立弓平准，正面审的，不偏不倚，前后对正。"

正射 古射法之一。《十八般武艺全书·弓箭法》："正射法，…… 前丁步，前平射是也。"

平射墙靶 古骑射法要求术语。《射技图说》:"侧腰而臀不动，探臂而肩自舒，其弓满腰直处，得力又在两膝间。"

后肘得力 古射法术语。指持箭手而言。《射技图说》意为：肘不松，肩不耸，手不悬，头胸背腰臀保持自然状态。此为最得力处。

坐马射 古射法姿势要求术语。指两脚八字型站

立，两腿微屈，胸挺直的一种射法。此法可用于茂草荒郊、山谷险阻处，敌不见我，而我能射之。见《射技图说·坐马法》。

连珠射 古射法术语。《十八般武艺全书·弓箭法》："连珠法，即接连发出数箭，使人不及抵御也。"

初靶分鬃 古骑射法术语。系习骑射第一步功夫。指两手持弓矢，两臂端平于马头之鬃上，成水平线，胸略向前探，两胯挟紧马背姿势。见《射技图说·初靶分鬃势》。

定志认和 古射法术语。系习射放箭的准备姿势，指持弓站立，端庄静默，凝神审的，无半点杂念，静心练气。见《射技图说·定志认和势》。

侧射 古射法术语。指侧身射箭。《十八般武艺全书·弓箭法》："侧射法，即身体向前，而箭在侧射是也。"

武射 古射法术语。系习射放箭基本动作。指两脚丁字步站立，后腿微屈，前腿伸直，臀部稍后坐，侧身对靶，左手持弓，右手持箭，两臂平举，两腿视靶心，然后旋转头目，对定开弓。见《射技图说·武射法》。

实握射 古射法术语。指箭射出前的满弓姿势。《纪效新书·射法篇》："此法弓满左肱直如弦，而弓斜如月，前平奶头。"

武搭箭 弓箭搭射方法术语。与文搭箭相对。《射技图说》："……，前式之神色气宇，宜温文尔雅，此式则宜敏捷紧骤也，若习射技，必合此二法并习之，各有妙点。""前式"指文搭箭。见"文搭箭"条。

架弓提气 古射法基本动作术语。《射技图说》："架弓提气势，……宜看两手不高不低，两肋不偏不纽，腰伸脐吸，又面正肩平。此皆外相易于看出。唯提气最难，须细看吸脐处，方见其妙。"

俯射 古射法之一。指伏身下射姿势。《十八般武艺全书·弓箭法》："俯射法，此为守城守山，或猎取在下之野兽，即俯身向下射也。"

持满 古射法术语。指箭发射前的最佳状态。《射技图说》："……所谓胀断弓弝也，将右手连弦仰拳一纽，右手向右肋间一击，此即扭断弓弦也，皆持满之法也。"

架箭 弓箭搭射方法术语。一般左手持弓，位于拇指和其余四指间，右手持箭，食指和中指押箭口，直抵弦上，然后食指合拇指齐挽箭口入弦，箭搭于左手拇指、食指间，然后押在食指中指间，架弓于膝上。

射毕收马 古骑射基本动作术语。指放箭之后收弓动作。《射技图说》："射至射毕，似无所事矣，然而姿态亦不可不讲究。宜雍容，宜间暇，宜活泼，有精神。否则或失之暴或失之颓，均非所宜。"

高射 古射法之一。《十八般武艺全书·弓箭法》："高射法，即举弓向上，如射飞鸟，或取城山顶之敌是也。"

领正撒马 骑射基本动作术语。《射技图说》："领正撒马势……勒马上道，不慌不忙，处至于手臂腰膝足俱有定式，亦不可忽略。"

掌心推射 古射法术语。指箭射出前的满弓姿势。《纪效新书·射法篇》："此法弓满则肱之曲心对下，肘平如衡，而弓须兼八分平势。"

撒手验技 古射法术语。指习射放箭之后的静止动作。《射技图说》："……前手不动处，乃画龙点睛，末后第一着功夫正是古法云。后手发矢，前手不知之意也，至于后掌平出，不过取其中正之妙，若太猛，则又失之粗暴矣。"

角力

角力 我国古代对各种形式的摔跤活动的统称。大致宋金以前多指角抵、相扑而言，宋金以后多指相扑和北方少数民族传入的摔跤形式而言，有时也指拳斗。很多时候角力与角抵、相扑、手搏等词混用，加上文献记载简略，故从文字表面很难分辨其技术类别。《礼记·月令》："孟冬之月，天子乃命将帅讲武，习射御角力。"这是角力一词的首见。或谓"角力"一词由"角抵"衍化而来。《汉书·武帝纪》颜师古《注》引文颖曰："名此乐为角抵，两两相当角力，角技艺射御，故名角抵。"北宋调露子《角力记·述旨》云："夫角力者，寅勇气，量巧智也。然以决胜负，骋趫捷，使观之者远怯懦，成壮夫，已勇快也。"这是我国古代对角力运动价值的最好说明。

摔跤 两人徒手较量，力求摔倒对方的运动。中国古代摔跤称为角抵、角力、相扑、争跤等，进入清代后，始称"摔跤"。摔跤在古代属于武艺的一类。其技法与拳术相近，且相互渗透为用。一般拳术中均有摔法，摔跤术中也有打、踢、拿、靠等拳术技法。摔跤发展成一项自成体系的竞技运动后，武术（武艺）中仍保留有摔跌之法。参见"角抵"、"摔法"等条。

争交 即相扑，亦即今之摔跤。吴自牧《梦粱录·角觝》："角觝者，相扑之异名也，又谓之争交。"《水浒传》二十九回："三年上泰山争交，不曾有对，普天下没我一般的了。"参见"角觝"条。

争交赌筹 宋元俗语。摔跤打擂台，赌胜负。《独角牛》第一折："我那兄弟有些膂力，前年去泰安神州争交赌筹去了。"又第三折："我在这露台上，跌打相搏，争交赌筹，二年无对手了。"亦作"赌赛争交"。《独角牛》第一折："赛尧年风调雨顺，许人人赌赛争交。"

角力戏 属武戏，相搏较力以决胜负。据《唐音癸签》记载："角力戏，左右军捶大鼓，引壮士裸袒相

搏较力，以分胜负。”

角抵 或写作“角觝”、“觳觝”。我国最古老的摔跤运动形式之一。它起源于原始舞蹈，是从模拟人与人相斗、人与兽相斗、兽与兽相斗的舞蹈中发展而来的。由舞蹈衍化为竞技，经过了相当长的时间，到秦汉时代，它主要以角力竞技的形式存在，但作为舞蹈的角抵，或具有较多舞蹈色彩的角抵也还存在，并且一直延续了很久。西周至春秋，角抵被称为“角力”，是训练士兵战斗技能的主要内容之一。秦统一六国后，秦二世沉湎于玩乐，遂改角力为“角抵”，本属于先王“讲武之礼”的角抵变成了供人赏玩的戏乐伎艺。《汉书·武帝纪》载，元封三年（公元前108年）“春，作角抵戏，三百里内皆来观。”元封六年（公元前105年）夏“京师民观角抵于上林平乐馆。”足见汉代角抵之盛，自此，可能每年春夏各举行一次角抵比赛成为定制，一直延至隋唐五代，并东传日本。汉代的角抵选手一般头上扎着红色的抹额，头发梳成直立如竿的发髻，袒露着上身，都是躯体健壮的大力士。这不仅可从《文选》张衡《西京赋》的描写中有所了解，而且也从河南密县东汉墓壁画中得到印证。汉魏以后，角抵逐渐演变成为相扑，虽然名称经常混用，但演变的轨迹是比较清楚的。而竞技形式以外的舞蹈或游戏性质的角抵，在民间一直流传到元明。《事物原始·角抵》：“今小儿两手据地，以头相触，作牛头状，即汉武帝角抵之戏也。”人兽相搏的模拟性角抵戏，在汉画像石中可以见到，人戴假面具的角抵戏图，见明王圻《三才图绘》人事十卷。

角牴 同“角抵”。梁任昉《述异记》：“秦汉间说，蚩尤氏耳鬓如剑戟，头有角，与轩辕斗，以角抵人，人不能向。今冀州有乐，名蚩尤戏，其民三三两两，头戴牛角，以相抵。汉造角牴戏，盖其遗制也。”参见“角抵”条。

角觝 与“角抵”同。参见“角抵”条。

贯跤 摔跤的异称。《清稗类钞·风俗类》：“蒙人每岁四月，相与贯跤驰马。贯跤者分东西列，二人跃出场，抗空拳相持搏。官长高坐监斗，连胜十人者为上。”参见“摔跤”条。

跋里速 古代女真语，意谓“摔跤人”。

摔角 摔跤的异写，或写作“率角”、“摔脚。”清末民初的书刊中多这样写。参见“摔跤”条。

撩脚 摔跤的异写。清梁章钜《归田琐记》卷五：“或问何为布库之戏，余谓布库是国语，译语则谓之撩脚。选十余岁健童，徒手相搏，而专赌脚力胜败，以仆地为定。”参见“布库”条。

觳觝 与“角抵”同。参见“角抵”条。

相扑 我国古代广为流传的一种摔跤运动形式。参赛者裸露上身，“植发如竿”，以互推互搏来较量胜负。《角力记》引《通俗文》曰：“争倒曰相扑也，言其交相争也。”相扑源自于秦汉的角抵，汉魏之际兴起，隋唐五代间大盛。金元以后，北方少数民族的摔跤传入中原，相扑遂逐渐衰落，清初，民间还偶能见到，后来便完全消失。现在被日本列为“国技”的相扑，正是由中国传去的，其比赛礼仪、规则、形式，乃至参赛者的服饰装扮，均较多地保持着我国古代相扑的特色。

搭对 古代相扑同语，意同“配对”。《续传灯录》卷四：“（昙隐禅师）上堂曰：‘山僧平生意好相扑，只是无人搭对，今日且共首座搭对。’”

厮扑 相扑，两人互推互搏。近似摔跤的一种传统竞技运动。宋释普济《五灯会元》卷二十《善真禅师》：“德安云梦人，初参妙喜。……喜曰：‘我闻你安州人善厮扑，是否？’”参见“相扑”条。

孛可 蒙古语，语谓“摔跤人”。后来满语的“布库”即由孛可转来。参见“布库”条。

布库 满语，意即撩脚，汉译为“掼跤”。本为满族摔跤，其法双方以手相捉，专比脚力，先倒地者败。赵翼《檐曝杂记》卷一《跳驼撩脚杂戏》：“布库，亦谓之撩脚，本徒手相搏，而专赌脚力，胜败以仆地为定。其人皆白布短衫，窄袖，而领及襟率用七、八层密缝之，使坚韧不可碎。初则两两作势，各欲俟隙取胜，继则互相扭结，以足相掠，稍一失即拉然仆矣。既仆，则敛手退，胜者跪饮一卮而去。”善扑营的专职摔跤者和军队中担任摔跤教习者并称布库，并按其技能分出等级，有一、二、三等布库。参见“撩脚”条。

超距 古代练习武功的一种活动，主要练习跳跃能力。《管子·轻重》：“男女当壮，扶辇推舆，相睹树下，戏笑超距，终日不归。”《史记·白起王翦列传》：“王翦使人问军中戏乎？对曰：‘方投石超距’。”

扛鼎 举起大鼎。古代常以举鼎测试力量，现成为一种举重运动。《史记·项羽本纪》：“力能扛鼎，才气过人。”《文选》南齐王元长（融）《三月三日曲水诗序》：“褰帷断裳，危冠空履之吏；飘摇武猛，扛鼎揭旗之士。”

抉关 托举关门。亦称“托关”。形容力大。《新唐书·李国臣传》：“力能抉关，以折冲从收鱼海五城。”

拓关 古代习练力量的一种形式。也称“翘关”。即推举古城门之门闩（圆木）。拓，推（扌）举之意；关，指门闩。《列子·说符》：“孔子之劲，能拓国门之关。”拓，亦作“招”。晋代与“扛鼎”同为百戏之一。西晋左思《吴都赋》：“翘关扛鼎皆逞壮力之劲，能招

门关也。"唐代为武举科目之一，并确定器材规格和使用规则。《新唐书·选举志》:"长安二年始置武举，其制有马枪、翘关负重身材之选。翘关长七尺，径三寸半。凡十举后，手持关距出处无过一尺。"

拔距 古代一种较量力量的游戏。两人对坐在地，双足对蹬，双手相握，看谁能将对方拉起。《汉书·甘延寿传》:"甘延寿……投石拔距绝于等伦。"颜师古《注》:"拔距者，有人连坐相把据地，距以为坚而能拔取之，皆言其有手掣之力。……今人犹有拔爪之戏，盖拔距之遗法。"这种游戏今天犹存。

翘关 古代的举重运动之一。"翘"是举的意思；"关"是一块长木。唐代武举考试列翘关为测试项目之一。据《新唐书·选举志》载，"翘关，长一丈七尺，径三寸半；凡十举后，手持关距出处无过一尺。"敦煌莫高窟61窟宋人壁画《佛传故事》中，有立于奔马背上，单手翘关的图像。这是翘关杂技化了的表现。

百戏

百戏 中国古代角力、相扑、武戏、乐舞杂技表演的总称。战国时已有角力的比赛，秦代更名角抵。汉代又称角抵戏，包括角力、扛鼎、吞刀、吐火以及人与兽斗的武打戏等。汉武帝时百戏极为盛行。《汉书·武帝纪》:"元封三年春，作角抵戏，三百里内皆来观。"南北朝后亦称"散乐"。隋代百戏复盛，《隋书·音乐志》:"大业二年……总追四方散乐，大集东都"。唐和北宋百戏均甚行。据南宋孟元老《东京梦华录》载，北宋时汴梁（今河南开封）每逢元宵等节日，"奇术异能，歌舞百戏，鳞鳞相切，乐声嘈杂十余里"。元初马瑞临《文献通考》记录了汉以来百戏节目及发展经过。元代以后，百戏一词逐渐少用。

东海黄公 属武戏，始自秦末。表演的是人与兽搏斗的武打戏。据《西京杂记》记载:"有东海人黄公，少时为术，能制蛇御虎。佩赤金刀，以绛缯束发，立兴云雾，坐成山河。及衰老，气力羸惫，饮酒过度，不能复行其术。秦末有白虎见于东海，黄公乃以赤刀往厌之，术既不行，乃为虎所杀。三辅人俗用以为戏，汉帝亦取以为角抵之戏焉。"三辅即是今陕西关中一带，《东海黄公》乃是西汉京城长安附近地区民间流行的一种武戏。

扶卢 古代的一种伎艺表演。战国时已有之。《国语·晋语四》:"侏儒扶卢。"韦昭注:"扶，缘也；卢，矛戟之柲，缘之以为戏。"

扑旗 古代舞旗的技艺。《东京梦华录》卷七《驾登宝津楼诸军呈百戏》:"一红巾者弄大旗，……次一红巾者手执两白旗子，跳跃旋风而舞，谓之扑旗子。"《武林旧事》卷二《舞队》:"踏跷，扑旗。"《宦门子弟错立身》五出:"更温习几本杂剧，问甚么妆孤，扮末诸般会，更那堪会跳索、扑旗。"亦称"磨旗"，磨旗是扑旗最基本的动作之一，故以之代称扑旗。明清枪法中有"秦王磨旗"势，因其动作近似于磨旗，故名。

过会 古代民间表演形式。其中也有武术表演。清富察敦崇《燕京岁时记·过会》:"过会者，乃京师游手，扮作开路、中幡、杠箱、官儿、五虎棍、跨鼓、花钹、高跷、秧歌、什不闲、耍坛子、耍狮子之类"。

走会 又名武会。古代民间表演形式。多在赶集庙会或农闲之时，举行走会表演。李家瑞编《北平风俗类征·祠祀及禁忌》中载:"走会，又名武会。为民间最热闹之杂戏。""每逢山坛庙集开会时，或一村一处有典礼庆贺时，皆举行走会。"走会中有开路（即耍钢叉表演）、五虎棍、少林棍等武术表演。

抢金鸡 宋元时赦囚日百戏的一种竿技。《武林旧事》卷一《登门肆赦》:"金鸡竿，长五丈四尺。四面各百戏，一人缘索而上，谓之抢金鸡，先得到者利物，呼万岁。"

弄剑 ①汉代百戏中的节目。取众短剑投空，以手相接，使之不坠地。更有丸、剑并飞，手脚并用的"飞剑跳丸"或"飞丸跳剑"。山东沂南汉墓出土的画像石刻有"飞剑跳丸"图，一人两手抛接四剑，五丸在身后，似在跳跃时以两足迭次受丸而抛接之。②舞剑。民间常把舞剑称为弄剑。

走索 古代百戏之一，即今杂技中之踏软索。《文选》张衡《西京赋》:"跳丸剑之挥霍，走索上而相逢。"三国薛综《注》:"索上长绳，系两头于梁，举其中央，两人各从一头上，交相度，所谓舞絙者也。"山东沂南发现的汉画像石上，两人从两头对舞而来，中间尚有一人在绳上倒立，绳的下面，有两支向上的利剑。走索亦名"高絙"、"绳技"。

武戏 古代角力、骑射、毬蹴等以武较胜的表演。《汉书·哀帝纪·赞》:"雅性不好声色，时览卞、射、武戏。"颜师古《注》:"苏林曰:'手搏为卞，角力为武戏也。'"

拖绣球 古代百戏之一。为马上技艺。宋孟元老《东京梦华录》卷七《驾登宝津楼诸军呈百戏》记:"一人骑马抱红绣球，系以红锦索，抛掷于地，数骑追射之，谓之拖绣球。"

砍刀蛮牌 宋代百戏之一。据南宋孟元老《东京梦华录·驾登宝津楼诸军呈百戏》记载，表演者身穿花衣，手执雉尾以及蛮牌、木刀，进行对打表演。有枪对牌、刀对牌、剑对牌等。民间瓦舍艺人也有这类对打表演。

掷倒　古代百戏之一，即倒行而舞，犹今之翻筋斗。晋咸康七年散骑侍郎顾臻表云："末代之乐，设礼外之观，逆行连倒。"即指此。南朝梁、陈称掷倒。《旧唐书·王及善传》："孝敬之居春宫，因宴集，命宫官掷倒。"

善扑　清代使健勇之卒习练摔跤、拳击等武技，选其精锐者入善扑营，充任宿卫等职，其人被称为"善扑"。参见"善扑营"条。

踏鞠　古代习武之戏，即"蹴鞠"。《史记·苏秦列传》："临菑甚富而实，其民无不吹竽鼓瑟，弹琴击筑，斗鸡走狗，六博踏鞠者。"《集解》引刘向《别录》："踏鞠，兵势也，所以练武士，知有材也。皆因嬉戏而讲练之。"其动作相当于今之踢球。参见"蹴鞠"条。

燕濯　古代百戏之一。是一种跪式的鱼跃前滚翻表演。《西京赋》李善注："以盘水置前，(使)坐其后，踊身张手跳前，以足偶节逾水，复却坐，如燕之浴也。"

蹴鞠　①古代习武之戏，相当于今之踢球。《汉书·霍去病传》："穿域蹴鞠。"唐颜师古《注》："鞠以皮为之，实以毛，蹴踏而戏。"《后汉书·梁冀传》："性嗜酒，能挽满、弹棊、格五、六博、蹴鞠之戏。"唐李贤《注》："刘向《别录》曰：'蹴鞠者，传言黄帝所作，或曰起战国之时。踏鞠，兵势也，所以讲武知有材也。'"《宋史·礼志》："打球本军中戏，太宗命有司详定其仪，三月会鞠大明殿，……，帝亲率击球。"②书名。《汉书·艺文志》兵书类著录。凡二十五篇，已佚。唐颜师古《注》谓："蹴鞠，陈力之事，故附于兵法焉。"

七圣刀　宋代百戏之一，类似现代武术中的多人对打。宋代孟元老《东京梦华录》卷七《驾登宝津楼诸军呈百戏》："又爆仗响，有烟火就涌出，人面不相观，烟中有七人……执真刀，互相格斗击刺，作破面剖心之势，谓之'七圣刀'。"

武舞

力士舞　古代武舞的一种。有折腰、绞转、搏斗、擒拿等动作。《魏书·奚康生传》："正光二年三月，肃宗朝灵右于西林园，文武侍坐，酒酣，迭舞，次至康生，康生乃为《力士舞》，乃于折旋，每顾视后，举手蹈足，瞋目颔首，为杀缚之势。"

七盘舞　汉代民间舞蹈。后用于宴享。在地上排列盘或鼓，或盘、鼓并列（一般用七个或三、五个不等），舞者穿长袖舞衣，在盘的周围或盘上舞蹈。东汉张衡《七盘舞赋》有"盘鼓焕以骈罗"、"历七盘而屣（一作纵）蹑"之句。在出土的汉画像中也有《七盘舞》的形象资料（见《沂南古画像石墓发掘报告》)。武术梅花桩练法，似有此痕迹。

大武　属武舞。手执盾牌和武器而舞，以歌颂武王伐纣灭商的武功。据《史记·乐书》记载："夫乐者，象成者也。总干而山立，武王之事也；发扬蹈厉，太公之志也；武乱皆坐，周召之治也。且夫武，始而北出，再成而灭商，三成而南，四成而南国是疆，五成而分陕，周公左，召公右，六成复缀，以崇天子，夹振之而四伐，盛威于中国也。"

干戚舞　古代武舞的一种。相传氏族社会部落族领袖舜使其部族执干（盾）戚（斧）进行作战训练。后成为乐舞的一种。《史记·乐书》："执其干戚，习其俯仰诎信，容貌得庄焉。行其缀兆，要其节奏，行列得正焉，进退得齐焉。"

干舞　古代武舞的一种。舞者手执干（盾）。《周礼·春官·乐师》："凡舞：有帗舞、有羽舞、有皇舞、有旄舞、有干舞、有人舞。"《注》："干舞者，兵舞。"参见"干戚舞"。

大濩舞　商代武舞，也称《濩》。相传夏桀无道，商汤即位，率六州诸侯，以讨桀罪，功名大成，命伊尹作乐舞，歌颂其德，是为《大濩》(见《吕氏春秋·仲夏记·古乐》)。舞中有表现战争的场面，后世据此定为武舞。

六代舞　周代最著名的六个舞蹈。也称"六舞"。即"云门"、"大咸"、"大磬"、"大夏"、"大濩"、"大武"。其中以"大武"、"大濩"为武舞，用以歌颂武功，舞时执干（盾）、戚（斧）等。

巴渝舞　属武舞。汉代刘邦驻军汉中，军中賨人勇猛善战，舞蹈富有战斗性，刘邦认为是周代"武王伐纣之歌也"。并命乐工整理改编，成为歌颂其武功的"武乐"。此舞后经多次修改，作为宫廷祭祀乐舞。见《华阳国志》、《后汉书·南蛮列传》。

百兽舞　模仿动物形态而创编的舞蹈。始于原始社会末期。主要选择各种野兽搏斗、摔击、攀爬等动作，以活动关节，健身娱乐。《尚书·益稷》："击石拊石，百兽率舞。"隋唐时期则发展为带面具的"百兽舞"。其后即消失。

沐猴狗斗舞　模拟猕（沐）猴与狗打斗的一种舞蹈。出自汉代。《汉书·盖宽饶传》："酒酣乐作，长信少府擅长卿起舞，为沐猴与狗斗。"《北齐书·魏收传》："文宣末，(收）数于东山与诸优为猕猴与狗斗，帝宠狎之。"

戒舞　属武舞。出自商代，多用于军事。据甲骨卜辞记载，邻国贵族子弟曾专门至商习"戒舞"。

兵舞　手执兵器而舞。古代祭祀时的一种舞蹈。《周礼·地官·鼓人》："凡祭祀百物之神，鼓兵舞、帗舞者。"郑玄《注》："兵，谓干戚也。帗，列五采缯为

之，有秉，皆舞者所执。”

剑舞 手执剑的舞蹈。《史记·项羽本纪》：“……庄则入为寿，寿毕曰：君王与沛公饮，军中无以为乐，请以剑舞”。古代“剑舞”，既有单人舞，亦有二人对刺的双人舞。

剑器舞 ①唐宋舞蹈。始于武后末年之西北少数民族地区。初为女子雄装空手而舞。唐司空图《剑器》诗：“楼下公孙昔擅场，空教女子爱军装。”又马瑞临《文献通考·舞部》：“其（剑器）舞用女伎，雄装空手而舞。”继之有持器仗而舞者，如剑、刀、旗帜、火炬之类。姚合《剑器词》：“掉剑龙缠臂，开旗火满身。”唐末宋初遂出现队舞。表演者均持器仗。《宋史·乐志》：“二曰剑器队。带器仗……操刀、持剑、开旗。”清际则有称持彩绸而舞为“剑器舞”者。桂馥《札朴》：“姜君元吉言，在甘肃，见女子以丈余彩帛结两头，双手持之而舞，有如流星。问何名？曰‘剑器’也。”然中隔数朝，不足为据。《文献通考·舞部》：“姜氏所见……当由旧法演变。”②剑舞。近年来有研究者认为，“剑器舞”即“剑舞”。杜甫《观公孙大娘弟子舞剑器行》诗：“来如雷霆收震怒，罢如江海凝青光。”言其“青光”即是剑光。龟兹壁画中亦有记载。

秦王破阵乐 属武舞。唐代李世民为秦王时，四处征伐，平定天下，民间流传歌谣颂其武功。军中据民谣增编成武舞。李登基后加以改编。舞者120人，身穿银色铠甲，手执戈、戟，表演各种阵法。舞分三段，每段四个战阵，共十二阵。动作均为刺杀攻守的武术动作。见《旧唐书·音乐志》。

猕猴舞 又称“沐猴舞”，战国及汉代有之。动作模拟猕猴。《史记·乐书》：“今夫新乐，进俯退俯，……及优侏儒，獶杂子女”。郑玄注：“獶，弥（猕）猴也。言舞者如弥猴戏。”孔颖达疏：“《汉书》擅长卿为猕猴舞，状如弥猴”。猕猴舞对后世猴拳的形成有重要影响。

象舞 周代庙堂武舞。《诗·周颂序》：“文王时有击刺之法，武王作乐，象而为舞，号其曰象舞”。周代贵族子弟入学，15岁习象舞，以练技击之法。

杂戏

上刀山 杂技节目。亦称“上刀梯”、“上刀杆”。《中国杂技》称此为“残酷性节目”。表演时，在广场上架起两根竹竿，四周用绳子打桩；从竹竿底到竹竿梢横绑若干钢刀，刀距尺许，刃锋向上。表演者赤足，画符念咒后，踏锋而上足底不伤。稍有不慎，立死刀下。清代末年颇流行，清代风俗画细部辑有流浪艺人表演“上刀山”和“听命于神”图。今云南边疆傈僳族、苗族在农历正月的“狮子出寨”时，尚有此表演。

丸剑 古杂技名。《文选》汉张衡《西京赋》：“跳丸剑之挥霍，走索上而相逢。”唐张铣《注》：“跳，弄也；丸，铃也；挥霍，铃剑上下貌。”

寻橦 汉代杂技名。橦，竿木；缘竿演技，叫寻橦。《文选》汉张衡《西京赋》：“乌获扛鼎，都卢寻橦。”唐王建有《寻橦歌》。《旧唐书·恒山王承乾传》：“命户奴数十百人，专习伎乐，学胡人椎结，剪彩为舞衣，寻橦跳剑，昼夜不绝。”参见“都卢”条。

吞刀吐火 古代杂技的一种。表演者吞下利刃，或以燃着物置于口中，喷吐火苗，西汉时已有此节目。《文选》汉张衡《西京赋》：“吞刀吐火，云雾杳冥。”《汉书·张骞传》颜师古《注》：“眩，与幻同，即今吞刀吐火，植瓜种树、屠人截马之术是也，本从西域来。”《晋书·夏统传》：“丹珠乃拔刀破舌，吞刀吐火，云恒杳冥，威光电发。”

弄丸 古杂技。取众丸投空，以手相接，使不坠地。始于战国。《庄子·徐无鬼》：“市南宜僚弄丸而两家之难解。”《注》：“市南宜僚善弄丸铃，常八个在空中，一个在手。楚与宋战，宜僚披胸受刃，于军前弄丸铃，一军停战，遂胜之。”《释文》：“司马云：‘宜僚，楚之勇士也，善弄丸。’”

投狭 古代杂技的一种。《列子·说符》：“又有兰子又能燕戏者。”晋张湛《注》：“如今之绝倒投狭也。”晋葛洪《抱扑子·辩问》：“使之跳丸弄剑，踰锋投狭。”投狭即“冲狭”，也作“透狭”，类同现代杂技中的“钻刀圈”。参见“冲狭”条。

吞剑伎 古代的杂技之一，即吞剑的技艺。《旧唐书·音乐志》：“梁有长跻伎、掷倒伎、跳剑伎、吞剑伎。”

钢刀砍身 杂技节目。属硬气功。表演时，艺人赤臂裸腹，以钢刀锋刃排击腹臂而不伤。《中国杂技》将此列入苦刑幻术。其演练方法参见“硬气功”、“排打功”条。

卧剑上舞 杂技节目。初见于唐睿宗时婆罗门国献来的幻术。表演时，一艺人仰卧在锋利的剑尖上，一吹筚篥艺人站在卧剑人腹上吹奏，曲终，卧剑人全身无损。《信西古乐图细部》载有“卧剑”图。

都卢 古代杂技名。《汉书·西域传赞》：“武帝设酒池以飨四夷之客，作巴俞都卢、海中砀极、漫衍鱼龙、角抵之戏以观视之。”

调百戏 宋、元俗语，表演杂技。《冯玉兰》第四折：“接了使客转回来，闲向官厅调百戏。”《襄阳会》一折：“我打的觔头，他调的百戏。”也作“调把戏”。《黄粱梦》第一折：“功名二字，如同那百尺高竿上调把戏一般，性命不保。”今乡间老百姓犹把表演杂技叫“要把戏”。

险竿 古代杂技名。指缘竿走索的技艺。矗立高

竿，表演者站在竿顶作各种技巧。《全唐诗》卷七七六柳曾《险竿行》:“百尺高竿百尺缘，一足参差一家哭。”亦称“危竿”。《文苑英华》卷一七四唐韦元旦《奉和春日幸望春宫》诗:“危竿竟捧日衔中，戏马争衔上苑花。”后世某些习武者也练习这种技艺，以借助于长竿从事登墙越脊的事业。

跳丸 古杂戏之一，抛弄弹丸。《文选》张衡《西京赋》:“跳丸剑之挥霍。”晋鱼豢《魏略》:“（曹植）遂科头拍袒，胡舞五椎锻，跳丸击剑，诵俳优小说数千言讫。”参见“丸剑”。

跟挂 倒挂身体的杂技表演。《艺文类聚》卷六一晋傅玄《正都赋》:“乃有材童妙妓，都卢迅足，缘修竿而上下，形既变而景属，忽跟挂而倒绝，若将坠而复续。”

嗔拳 古时南方杂技名。宋高承《事物纪原》卷九:“江、淮之俗，每作诸戏，必先设嗔拳笑面。……按《荆楚岁时纪》有谚云:‘腊鼓鸣，春草生。村人并击细腰鼓，戴胡公头，及作金刚力士以逐除。’今南方为此戏者，必戴面如胡人状，作勇士之势，谓之嗔拳，则知其为荆楚故旧矣。”

踢弄 宋、元时把百戏技艺中以手足为主的杂技叫踢弄。《梦粱录》卷二十《百戏技艺》有“踢弄人”，其主要技艺为:“踢瓶、弄碗、踢磬、踢缸、踢钟、弄花钱、花鼓槌、踢笔墨、壁上睡……”《张生煮海》第一折:“秀才，与你这一间幽静的房儿，随你自去打筋斗，学踢弄。”明、清以后，也指打拳习武。

戏 原意为角力,竞赛体力的强弱。《国语·晋语》九:“少室周为赵简子之右，闻牛谈有力，请与之戏，弗胜，致右焉。”《注》:“戏，角力也。”清俞樾谓“戏”之本意为角力。后引伸为游戏。

冲狭 古代杂技的一种，亦名“投狭”。《文选》汉张衡《西京赋》:“冲狭燕濯胸。”三国薛综《注》:“卷簟席，以矛插其中，伎儿以身投，从中过。”唐张诜《注》:“狭，以草为环，插刀四边，使人跃入其中，胸突刀上，如燕子飞跃水中也。”类似现代的“钻刀圈”杂技。

武戏

投壶 古人宴饮时的游戏。设特制之壶，宾主依次投矢其中，中多者为胜，少者饮酒。《礼记·投壶》:“壶颈修七寸，腹修五寸，口径二寸半，容斗五升。壶中实小豆焉，为其矢之跃而出也。”《史记·淳于髡传》:“男女杂坐，行酒稽留，六博投壶，相引为曹。”《后汉书·祭遵传》:“遵为将军，取士皆用儒术，戏酒设乐，必雅歌投壶。”

莲花骁 投壶游戏之一。游戏时，壶中实以小豆，投中后令箭激还，一投一激为“骁”。骁不绝停者称“莲花骁”。始于西汉，盛于两晋及南朝时期。《西京杂记》:“武帝时，郭舍人善投壶”，能…“激矢令还，一矢百余反”。又北齐颜之推《颜氏家训》:“投壶之礼，近世愈精。……今则唯欲其骁，益多益善。乃有‘倚竿’，‘带剑’，‘狼壶’，‘豹尾’、‘龙首’之名。尤其妙者，有莲花骁”。

骁壶乐 配乐的投壶游戏。亦称“投壶乐”。隋代所制。由司射指挥弦乐，和歌“狸首”，击鼓为节而按节拍投箭。盛行于隋唐时期。《古今图书集成》七九七卷:“骁壶乐，隋炀帝所制也。”又《新唐书·礼乐志》:“骁壶，投壶乐也。”

骁箭 投壶游戏格谱之一。也称“骄箭”。即投壶时投而不中，箭从壶中反弹出来，投壶者接而再投中的。作十算。若复投贯耳者，另加计算。复投而不中者废之。盛行于两汉和魏晋。三国魏邯郸淳《投壶赋》载，“若乃撮矢作骄，累掇联取，一往之纳二，巧无与偶，斯乃绝伦之才，尤异之著者也”。

透剑门 唐代军中的一种游戏。据赵麟《因话录》卷六载:“大燕日，庭中投幄数十步，若廊宇者，而编剑刃为榱栋之状。其人乘小马至门，审度，马调道端，下鞭而进，铮焉闻剑动之声，既过而人马无伤。”这是一种危险的游戏，不慎则死于剑刃下，故凡能通过者获重赏。

歌诀

峨眉道人拳歌 拳术歌诀。见明唐顺之《荆川先生文集》卷三。"浮屠善幻多技能，少林拳法世稀有。道人更自出新奇，乃是深山白猿授。是日茀堂秋气高，霜薄风微静枯柳。忽然竖发一顿足，崖石迸裂惊砂走。去来星女掷灵梭，夭矫天魔飞翠袖。翖𦒎含沙鬼戏人，髬髵磨牙饕捕兽。形人自诧我无形，或将跟绊示之肘。险中呈巧众尽惊，拙里藏机人莫究。汉京寻橦未趫捷，海国眩人空抖擞。翻身直指日车停，缩首斜钻针眼透。百折连腰尽无骨，一撒通身皆是手。犹言技痒试贾勇，低蹲更作狮子吼。兴阑顾影却自惜，肯使天机俱泄漏。余奇未竟已收场，鼻息无声神气守。道人变化固不测，跳上蒲团如木偶。"

五字心法 内家拳字诀。亦称"五字要诀"。指敬、紧、径、劲、切五字。出自清黄百家《内家拳法》"拳亦由博而归约，由七十二跌，……总归存心之五字——敬、紧、径、劲、切"。今人沈寿注云："敬：心静也；守我之静，御人之动。紧：紧凑也；勇进内门，近身行拳。径：路线也；得机得势，侧入竖击。劲：劲路也；以柔为主，刚柔相济。切：真切；落点真切，不妄发击。"

拳经总歌 唐豪考定为陈王廷原著。全文云："纵放屈伸人莫知，诸靠缠绕我皆依，劈打推压得进步，搬撂横采也难敌。钩掤逼揽人人晓，闪惊取巧有谁知，佯输诈走谁云败，引诱回冲致胜归。滚拴搭扫灵微妙，横直劈砍奇更奇，截进遮拦穿心肘，迎风接步红炮捶。二换扫压挂面脚，左右边簪庄跟腿，截前压后无缝锁，声东击西要熟识。上笼下提君须记，进攻退闪莫迟迟，藏头盖面天下有，攒心剁肋世间稀。教师不识此中理，难将武艺论高低。"

打手歌 阐明太极拳推手基本理论和指导原则的歌诀。早期的《打手歌》仅四句："掤搌挤按须认真，上下相随人难侵。任人巨力来打我，四两化动八千斤。"清代乾隆年间，山西王宗岳修订为："掤搌挤按须认真，上下相随人难进。任他巨力来打我，牵动四两拨千斤。引进落空合即出，沾连粘随不丢顶。"

十三势歌 太极拳歌诀。清乾隆年间王宗岳著。七言二十四句，原文如下："十三总势莫轻视，命意源头在腰隙，变转虚实须留神，气遍身躯不少滞，静中触动动犹静，因敌变化示神奇，势势存心揆用意，得来不觉费工夫。刻刻留心在腰间，腹内松静气腾然，尾闾正中神贯顶，满身轻利顶头悬。仔细留心问推求，屈伸开合听自由，入门引路须口授，功夫无息法自休。若言体用何为难，意气君来骨肉臣，详推用意终何在？益寿延年不老春！歌兮歌兮百四十，字字真切义无疑，若不问此推求去，枉费工夫遗叹惜！"

十三势行功心解 太极拳歌诀。原文如下："以心行气，务令沉着，乃能收敛入骨。以气运身，务令顺遂，乃能便利从心，精神能提得起，则无迟重之虞，所谓顶头悬也。意气须换得灵，乃有圆活之趣，所谓变动虚实也。发劲须沉着松净，专主一方，立身须中正安舒，支撑八面，行气如九曲珠，无往不利。运劲如百练钢，何坚不摧，形如搏兔之鹄，神如捕鼠之猫，静如山岳，动若江河，蓄劲如开弓，发劲如放箭，曲中求直，蓄而后发，力由脊发，步随身换。收即是放，断而复连，往复须有折叠，进退须有转换。极柔软，然后极坚硬，能呼吸，然后能灵活。气以直养而无害，劲以曲蓄而有余。心为令，气为旗，腰为纛，先求开展，后求紧凑，乃可臻于缜密矣。"

撒放密诀 清代李亦畬著，收录于《太极拳谱》。全文为：擎起彼劲借彼力，引到身前劲始蓄；松开我劲勿使屈，放时腰脚认端的。

杨氏太极拳谱歌 杨健侯系所传之谱歌曰：太极起首揽雀尾，单鞭之后提手有。白鹤亮翅须神静，连续搂膝步法守。回环反复琵琶式，前后照顾神莫走。白鹤亮翅搂膝步，神明内运能持久。继以进步搬拦捶，如封似闭十字手。抱虎归山态纡徐，肘后看捶神抖擞。倒撵猴继斜飞式，提手复接鹤亮翅。搂膝步过海底针，扇通背后撇身捶。既用上步搬拦捶，还看进步揽雀尾。单鞭云手要分清，单鞭高探马何伟。左右分脚转身蹬，搂膝栽捶君莫非。翻身白蛇吐信式，上步搬拦蹬脚起。左右披身伏虎随，回身蹬脚风过耳。转身蹬脚若争光，上步搬拦捶回旋。如封似闭十字手，抱虎归山斜单鞭。野马分鬃揽雀尾，玉女穿梭体势全。上步揽雀尾单鞭，云手单鞭下势连。金鸡独立分左右，倒撵猴后斜飞轮。提手后接鹤亮翅，搂膝拗步海底针。扇通背后撇身捶，上步拦捶次第寻。后接进步揽雀尾，单鞭云手用意深。单鞭下势高探马，接连左右十字腿。上步搬拦揽雀尾，单鞭拳势君莫改。鹊雀穿枝神洋洋，上步揽雀见神采。单鞭下势莫躲藏，上步七星莫用力。退步跨虎精气练，转脚摆莲斯为得。弯弓射虎敌难挡，上步搬拦彼莫测。如封似闭十字手，最后殿以太极合。

杨班侯系所传之谱歌曰：太极拳法妙无穷，掤捋挤按雀尾生。斜走单鞭胸膛占，回身提手把着封。海底捞月亮翅变，挑打软肋不容情。搂膝拗步斜中找，手挥琵琶穿化精。贴身挤靠近横上，护中反打又称雄。进步搬拦肘下使，如封似闭护正中。十字手法变不尽，进步搬拦采挒成。肘底看捶护中手，退行三把倒转肱。坠身退走扳挽劲，斜飞着法用不空。海底针要

躬身就，扇通背上托架功。撇身捶打闪化式，横身前进着法成。腕中反有团拿法，云手三进臂上攻。高探马上拦手刺，左右分脚手要封。转身蹬脚腹上占，进步栽捶迎面冲。反身白蛇吐信变，采住敌手取双瞳。右蹬脚上软肋踹，左右披身伏虎精。上打正胸肋下用，双峰贯耳着法灵。左蹬脚踢右蹬式，回身蹬脚膝骨迎。野马分鬃攻腋下，玉女穿梭四角封。摇化单臂托手上，左右用法一般同。单鞭下式顺峰入，金鸡独立占上风。提膝上打致命处，下伤二足难留情。十字腿法软骨折，指裆捶下靠为峰。上步七星架手势，退步跨虎闪正中。转身摆莲护腿进，弯弓射虎挑打胸。如封似闭顾盼定，太极合手式完成。全体大用意为主，体松气固神要凝。

全佑系所传之谱歌曰：提顶吊裆心中悬，两膀轻松力自然。掤捋挤按七星抱，双手推出拉单鞭。抽身蝶步望空看，白鹤展翅飞上天。搂膝拗步将身下，风摆荷叶踩旁边。上式先打迎面掌，回首变拳打腰间。两手推出往下按，又是二郎来担山。连环掌打英雄面，抽身抱虎去推山。回身拉成单鞭式，肘底看捶果然鲜。倒撵猴儿往后退，白鹤展翅到云端。搂膝拗步重下式，青龙出水把身翻。双掌一推连身倒，扭项回头拉单鞭。云手三下高探马，左右指脚谁敢拦？回身进步栽捶打，二起脚法踢破天。倒跌一式连腿跳，转身双按把他拦。迎面一推递双掌，后顾还抱虎归山。回头斜拉单鞭式，野马分鬃往外翻。单鞭拗步往上进，玉女穿梭紧相连。单鞭重式真可用，云手挥出探马拳。金鸡独立分左右，倒撵猴儿又一翻。白鹅晾翅把身长，搂膝拗步护下边。回身捶打双飞掌，左右使开肘底拳。云手三见高探马，十字指腿往后翻。指裆捶儿打得好，伏身进步七星拳。收身退步拉跨虎，转身又使双摆莲。海底捞针双通背，窝马射虎面向前。怀抱双拳接收式，心舒体适还复原。

擖手十六目 陈式太极拳推手要诀。包括：较、接、沾、粘、因、依、连、随、引、进、落、空、得、打、疾、断16字。陈鑫释云：较，是较量高低；接，是两人手相接也；沾，是手与手相沾，如“沾衣欲湿杏花雨”之沾；粘，如胶漆之粘，是人既沾我手，不能离去；因，是因人之来；依，是我靠住人身；连，是手与手相接连；随，是随人之势以为进退；引，是引之使来，牵引使近于我；进，是令人前进，不使逃去；落，如落成之落，檐水下滴于地，又如叶落于地；空，宜读去声，人来欲击我身，而落空虚之地；得，是我得机得势；打，是机势可打，乘机打之；疾，是疾而又速，稍涉延迟，即不能打，机贵神速；断，是决断，一涉游疑，便失机会，过此不能打矣。此16字的含义，可串连为：较量高低时，两人先以手相接。随之应用“沾连粘随”、“因依”和“引进落空”的技法与敌周旋。一旦得机得势，即须当机立断疾发打手。

擖手三十六病 陈式太极拳推手的禁犯病。包括：抽、拔、遮、架、搕打、猛撞、躲闪、侵凌、斲、搂、搚、搓、欺压、挂、离、闪赚、拨、推、艰涩、生硬、排、挡、挺、霸、腾、拏、直、实、钩、挑、掤、抵、滚、根头棍子、偷打、心摊36项。陈鑫释：抽：是进不得势，知己将败，欲抽回身。拔：是拔去，拔回逃走。遮：是以手遮人。架：是以胳膊架起人之手。搕打：如以物搕物而打之。猛撞：突然撞去，贸然而来，恃勇力向前硬撞，不出于自然，而欲贸然取胜。躲闪：以身躲过人手，欲以闪赚跌人也。侵凌：欲入人之界里而凌压之也。斲：如以刀斫物。搂：以手搂人之身。搚：将手搚下去。搓：如两手相搓之搓，以手肘搓敌人也。欺压：欺是哄人，压是以我手强压住人之手。挂：是以手掌挂人，或以弯足挂人。离：是去人之身，恐人击我。闪赚：是诓愚人而打之。拨：是以我手硬拨人。推：是以手推过一旁。艰涩：是手不熟成。生硬：仗气打人，带生以求胜。排：是排过一边。挡：是不能引，以手硬挡。挺：硬也。霸：以力后霸也，如霸者以力服人。腾：如以右手接人，而复以左手架住人之手，腾开右手，以击敌人。拏：如背人之节以拏人。直：是太直率，无绵缠曲折之意。实：是质朴太老实，则被人欺。钩：是以脚钩取。挑：从下往上挑之。掤：以硬气架起人之手，非以中气接人之手。抵：是硬以力气抵抗人。滚：恐己被伤，滚过一旁，又如圆物滚走。根头棍子：根头棍是我捺小头，彼以大头打我。偷打：不明以打人，于人不防处偷打之。心摊：艺不能打人，心如贪物探取，打人必定失败。

十六关要论 近代太极拳家归纳的太极拳练习要诀。全诀为：“蹬之于足，行之于腿，活泼于腰，灵通于背，神贯于顶，流行于气，运之于掌，通之于指，敛之于髓，达之于神，凝之于耳，息之于鼻，呼吸于腹，浑噩于身，全体发之于毛。”此文叙述的十六种锻炼要点，强调重在练内，以内动导外动；要求意、气、劲力既要流通于四肢百骸乃至毛发；还要能“敛之于髓”。

心会要诀 见于清末遗老宋书铭传抄太极拳谱，作者待考。全诀云：“腰脊为第一之主宰，喉头为第二之主宰，地心为第三之主宰。丹田为第一宾辅，掌指为第二宾辅，足掌为第三之宾辅。”

功用歌 见于清末遗老宋书铭传抄太极拳谱，作者待考。全歌云：“轻灵活泼求懂劲，阴阳既济无滞病。

若得四两拨千斤，开合鼓荡主宰定。”

八字歌 见于清末遗老宋书铭传抄太极拳谱，作者待考。歌诀全文为：掤攦挤按世间稀，十个艺人九不知；若能轻灵并坚硬，沾连粘随俱无疑。采挒肘靠更出奇，行之不用费心思，果能沾粘连随字，得其环中不支离。

太极拳九十六法诀 实即技法九十六字诀。诀曰：掤捋挤按，采挒肘靠。托架藏捞，分化沾粘。抹勾拂拨，开合提担。搂抱沉压，缠绕挑剪。拴推探扑，撩穿插点。旋转格勒，坠落挽扳。遮盖摺截，笼拧回环。封闭云猿，看护搬拦。撅顶拔拍，扼锁刮扇。冲贯撇栽，绞崩劈砍。搭接引诱，啄触剁攒。扔抛搅拐，抖摇挫掮。

太极拳五字要诀 静：心静意专，动中处静。松：由松入柔，松柔轻灵。稳：立身中正，步似貓行。匀：形如抽丝，相连不断。缓：从容沉着，慢中求功。

太极推手化引拿发诀 化人浑身节节松，引宜柔顺手莫重；拿准焦点凭意气，发赖腰腿主力攻。

八卦掌锻炼要诀 亦称“八卦掌锻炼歌”。指姜容樵根据八卦掌技法要领编撰成的十七行八字句。载于姜容樵著《八卦掌》。全文是：顺项提顶，溜臀收肛；松肩沉肘，实腹畅胸；滚钻争裹，奇正相生；龙形猴相，虎坐鹰翻；拧旋走转，蹬脚摩胫；曲腿蹚泥，足心涵空；起平落扣，连环纵横；腰如轴立，手似轮行；指分掌凹，摆肱平肩；桩如山岳，步似水中；火上水下，水重火轻；意如飘旗，又似点灯；腹乃气根，气似云行；意动生慧，气行百孔；展放收紧，动静圆撑；神气意力，合一集中；八卦真理，俱在此中。

七曜 指徒手搏击时用于攻击对方的自身身体七部位。亦称“七星”、“七拳”。姜容樵《形意母拳》云：“七曜者，头、肩、肘、手、胯、膝、脚七体也”。

七曜的运用要领歌《七字诀》云：打法定要先上身，脚手齐到才为真，拳如炮形龙折身，遇敌好似火烧身。头打起意占中央，浑身齐到人难当，脚踩中门夺地位，就是神仙亦难防。肩打一阴返一阳，两手只在暗处藏，左右只凭盖势取，缩长二字一命亡。手打起意在胸膛，其势好似虎扑羊，沾实用力须展放，两肘只在胁下藏。胯打阴阳左右便，两足交换须自然，左右进取宜剑劲，得心应手敌自翻。膝打要害能致命，两手空晃绕上中，妙诀劝君勤练习，强身胜敌乐无穷。脚打正意勿落空，消息全在后脚蹬，蓄意须防被敌觉，起势好似卷地风。（按，原歌诀缺肘法诀。）

八拳要诀 形意拳技击要言。指以自身的头、肩、肘、手、胯、膝、足、臀八处为“八拳”，攻击对手的打法。此要诀云：头打落意随足走，起而未起占中央，脚踏中门抢中位，就是神仙亦难防。肩打一阴反一阳，两手只在洞中藏，左右全凭盖他意，舒展二字一命亡。肘打去意占胸膛，起手好似虎扑羊，或在里，拨一旁，走后手，只在胁下藏。拳打三节不见形，如见形影不为能，能在一思尽，莫在一思存，能在一气先，莫在一气后。胯打中节并相连，阴阳相合得之难，外胯好似鱼打挺，里胯藏步变势难。膝打几处人不明，好似猛虎出木笼，和身转着不停势，左右明拨任意行。脚打踩意不落空，消息全凭后脚蹬，与人较勇无虚备，去意好似卷地风。臀尾打起落不见形，好似猛虎坐卧出洞中。

七拳 参见“七曜”条。

七字诀 形意拳系技法歌诀。是阐述头、肩、肘、手、胯、膝、脚七部用法要领的歌诀。参见“七曜”条。

八字诀 形意拳“八字歌诀”。“八字者，顶、扣、圆、敏、抱、垂、曲、挺，是也”（姜容樵《形意母拳》），亦有以“毒”代“敏”者（黄柏年《形意拳械教范》）。每字均包含三项具体要求，即：三顶、三扣、三圆、三敏（或三毒）、三抱、三垂、三曲、三挺。这二十四项具体要求，体现了形意拳技法的基本特点。

九歌 形意拳要领歌诀，亦称作“开式九歌”或“九数歌”。是对身、肩、臂、手、指、股、足、舌、臀（肛）等九部位姿势的要求。此歌诀全文为：“身：前俯后仰，其势不劲。左侧右欹，皆身之病。正而似斜，斜而似正。肩：头宜上顶，肩宜下垂，左肩成拗，右肩自随，身力到手，肩之所为。臂：左臂前伸，右臂在肋，似曲非曲，似直非直，过曲不远，过直少力。手：右手在胁，左手齐胸，后者微塌，前者力伸，两手皆覆，用力宜匀。指：五指各分，其形似钩，虎口圆满，似刚似柔，力须到指，不可强求。股：左股在前，右股后撑，似直不直，似弓不弓，虽有直曲，每见鸡形。足：左足直前，斜侧皆病，右足势斜，前踵对胫，随人距离，足指扣定。舌：舌为肉梢，卷则气降，目张发耸，丹田宜沉，肌容如铁，内坚腑脏。臀：提起肛门，气贯四梢，两腿缭绕，臀部肉交，低则势散，故宜稍高。

总要十六诀 形意拳技法要诀。指形意拳“十六处练法”。形意拳经云：“十六处练法：一寸，二践，三蹿，四就，五夹，六合，七齐，八正，九胫，十惊，十一起落，十二进退，十三阴阳，十四五行，十五动静，十六虚实”。孙禄堂《拳意述真》注云：“寸”，足步也。“践”，腿也。“蹿”，身也。“就”，束身也。“夹”，如夹剪之夹也。“合”，内外六合。心与意合，

意与气合，气与力合，是为内三合；肩与胯合，肘与膝合，手与足合，是为外三合。“齐”，疾毒，内外如一也。“正”，直也，看正却是斜，看斜却是正。“胫”，手摩内五行也。（另有注此为磨胫而行之谓），磨胫磨胫，意气响连声。“惊”，惊起四梢也。火机一发物必落。“起落”，起是去也，落是打也。起亦打，落亦打。起落如水之翻浪，才成起落。“进退”进是步低，退是步高。进退不是枉学艺。“阴阳”看阴而却有阳，看阳而却有阴。天地阴阳相合，能以下雨；拳术阴阳相合，才能打人。“五行”内五行要动，外五行要随。“动静”静为本体，动为作用。若言其静，未漏其机。若言其动，未见其迹。动静是发而未发之间，谓之动静也。“虚实”虚是精也，实是灵也。精灵皆有成其虚实。拳经歌曰：精养灵根气养神，养功养道见天真，丹田养就长命宝，万两黄金不与人。

站桩翻拳歌 翻子拳歌诀之一。清以后流传于河北饶阳、沧州一带及东北、西北之翻子、劈挂、戳脚门传人中。共八句，一句一势。其歌曰：“出手打鼻梁，缩手奔胸膛，卸身迎门肘，挑袍双上手，往上打，双搁手，铁幡杆，顺手搂。”

醉八仙歌 醉拳歌诀。见载于清张孔昭《拳经拳法备要》。其歌曰：醉者醉也，号八仙。头颈儿，曾触不周颠，两肩谁敢与周旋？臂膊儿，铁样坚，手肘儿，如雷电。拳似砥柱，掌为风烟。膝儿起，将人掀；脚儿勾，将人损。披捎爪掌，肩头当先。身范儿，如狂似颠；步趋儿，东扯西牵，好叫人、难留恋。八洞仙踪，打成个锦冠顾天。第一节：汉钟离，酒醉仙。葫芦儿，肩上安。让来让去随他便，随他便。虽则是玉山颓样，也须要躲影神仙。膝儿起，撇两边，起时最忌身手便。牵前踏步，带飞推肩。第二节：吕洞宾，酒醉仙。背儿上，双飞剑。披手披脚随他便，随他便。虽则是，两手如矢，也须要，直利牵拳。反后步，身要偏，偏时要闭阴囊现。从上劈下，石压山巅。第三节：韩湘子，酒醉仙。竹筒儿，手内拈。重敲轻打随他便，随他便。虽则是，里裹外裹，也须要，插掌填拳。鱼鼓儿，咚咚填，打时谁知扫阴现。去时躲影，来若翩迁。第四节：曹国舅，酒醉仙。手儿里，拂尘翻。直肘横肘随他便，随他便。虽则是，身步齐进，也须要，臂膊浑坚。顶肘开，顿肘填，坐时谁知身坐连！臂肘右下，左臂身旋。第五节：何仙姑，酒醉仙。铁爪篱，怀中见。上抓下抓随她便，随她便。虽则是，鸾颠凤倒，也须要，侧身进偏。指上抓，胜铁鞭，抓时谁知血痕见。长伸短缩，通臂如猿。第六节：蓝采和，酒醉仙。兜的是，花篮艳。上勾下挽随他便，随他便。虽则是，金丝缠洗，也须要，骨反筋偏。身窃窕，采摘坚，采时离托人前面。拿拳拿掌，后手紧拈。第七节：张果老，酒醉仙。拿的是，铁粟片。拿来拿去随他便，随他便。虽则是，蜻蜓点水，也须要，搬开争先。眼儿紧，望下边，望时只怕脚尖现。挽拳挽脚，裹进填拳。第八节：铁拐李，酒醉仙。倒戴的，金钢圈。左投右撞随他便，随他便。虽则是，黄莺磕耳，也须要，脚管肩先。脚儿弯，如勾赚，勾时掷重人后面。翻身进步，身倒脚掀。

二十六要害穴点打法歌诀 少林点穴法中对二十六个要害穴的点打理论与方法。歌诀曰：少林点穴三百余，二十六穴点法奇。指下点上取百会，指左点右太阳际。闪身绕后打风府，明中暗打睛明息。扣打左右偷击上，乘机疾打眉中齐。金鸡锁喉抢天突，偷转身后要灵疾。点打承浆摘颈凸，击下反上下关击。点打人中鼻开花，颤中一穴敌绝气。指上打中取巨厥，腹痛欲破吐红液。更寻中脘挖口袋，致他永久呛吐食。挡上打下寻中极，铁拳妙打气海池。闪躲错身寻命门，乘机绕道破胁际。章门连肝通血池，一拳内流血腔淤。迎风辨势寻合谷，眼疾手快拿后溪。疾拳破肘点曲池，肩头之上寻肩髃。指上打下靠足踢，点打膝膑他倒地。此法可破阳陵泉，致他腿膝永残废。闪身飞步转他后，尾宫一穴狗吃屎。锐目注辨来飞脚，狠拿照海他失利。拿住昆仑送丈远，致他全腿失战力。拧撇致他上身伏，扣打盆骨尿洒地。更有一招用法奇，骑马铁桩双肘起。左右横冲攻脐中，霎时喷血喊凄泣。

十二时辰气血流注歌 歌曰：寅时气血注于肺，卯时大肠辰时胃，巳脾午心未小肠，膀胱申注酉肾注，戌时包络亥三焦，子胆丑肝各定位。

十二时辰气血注穴歌 歌曰：子时注人中，丑时注天庭，寅时注乔空，卯时注大杼，申时注丹田，酉时注四海，戌时注下阴，亥时注涌泉，辰时注太阳，巳时注上仓，午时注脉腕，未时注七饮。

血头行走穴道歌 歌曰：周身之血有一头，日夜行走不停留；遇时遇穴若伤损，一七不治命要休；子时走在心窝穴，丑时需向泉井求，井口是寅山根卯，辰到天心巳风头，午时却与中原会，左右蟾宫在未流，风尾属申屈井酉，丹肾俱为戌时位，六宫直等亥时来，不教乱缚斯为贵。

取穴歌诀 载于《少林点穴法》。歌诀曰：点法必先通其取，骨度分寸皆适应，局部定寸若干份，长宽一份亦一寸，无分老幼或男女，骨度分寸取穴存；一二节间定一寸，指中横宽亦寸半，拇指首节定一寸，皆用男女定全身，悉知要害点穴位，百击百中功夫真。

散打战术歌 载于《峨眉散打术》。歌曰：眼手要快桩马稳，沉着勇猛手脚狠，牵动对方左右绕，虚实

难揣方上乘。惊测逗引为他动，彼动我逸细酌审，时机不到莫用力，用力关键要发准。

擒拿歌诀 歌曰：单擒随手转，双擒捏带挛；单拿手腕肘，双拿肩胯走。

交手歌诀 载于《峨眉散打术》，歌诀内容是："交手进步远观方，逢虚则进要谨防，左右上下循环手，操住敌人左右膀，肩动捶来埋头脚，裹连绞缠标插藏，手不粘身休用力，用力犹如推三刚。"

拳术进退歌 此歌述散打进击与后退的方法要求。载于《峨眉散打术》。歌道："进步捷如风，失机退宜快。乘势侧锋入，身稍向前迈。掌实即须吐，发声使惊怪。变化如蛟龙，迟快分胜败。"

四平拳法口诀 散打拳法运用法则。在四川黄林派中流传。诀曰："高来提镖手，逢中使捆手，低来用断手，致命用剑手。"

发手要诀 金一明《武当拳术秘诀·发手要诀》载："手从腿边起，侧身步轻移。藏势弯左膝，残软近粘其。才粘即推吐，消肩不可迟。内来援四救，外关夺相随。顺势牵可用，擒拦捺正宜。通彼吸猛势，吞吐吸最奇。脚不丁不八，两股收其夹。腰要如带束，平视头略拔。两拐顾两掖，劲从心里发。三尖要相照，肩要卷紧压。神清意自得，绳墨传勿错。"

搏击十要 截拳道技击要诀。指搏击者必须具备的十个方面的运动能力，又称"十大要诀"。即：一要协调，二要严谨，三要有耐力，四要有力量，五要会求平衡，六要有良好正确的姿势，七要眼明，八要快速，九要善于把握时机，十要自信。见李小龙《截拳道图解》。

心空歌 武当剑练习要求之一。黄元秀《武当剑法大要》载："歌曰：手心空，使剑活；足心空，行步捷；顶心空，身眼一。"

武当剑四法歌 见载于《武当剑》。其歌曰：手到脚不到，自去寻烦恼。低头与弯腰，传授定不高。腹内深流沉，遇敌如火烧。眼到脚手到，方算得玄妙。

少林棍法十八秘诀 一、"枪怕摇头棍怕点"。枪之功用，重在枪头枪尖，棍法功用重在两端，用在全部，或横或直，攻御兼行。二、棍法对敌，概宜先防后攻，防得其法乘隙再攻，攻防兼备，方是棍法。三、敌械直来，宜用横破，敌械横来，可以直破。一破即攻，攻仍宜防，防得其法，急进连攻。四、迎面来打，势必由高而下，防御之法或架或格，不格则盖，尤需身步得法。五、由前来挑，势必自下而上，则宜偏身闪步，急转棍端，或御或攻，仍宜进取。六、高来则架，低来则应，中心来点，转格即进，进而不宜，则须速退，以退待机，亦是棍法。七、见其来挑，防其进点，见其下格，防其上攻，转格防攻，贵乎神速。八、敌将翻身，防其劈盖，敌将低身，防其挑棚，防敌之机，不容瞬息。九、敌手横抡，防抡之法，转棍直御，敌身急转，防其用扫，防扫之法，不御则挑。十、急来则转，直来用搅，势打必格，将点必挑，搅转挑格，均属破敌之法。十一、欲攻其腰则用抡，欲攻其腿则用扫，欲攻其中则用点，欲攻其上则用劈。十二、上不拦，下不架，中心棍，难招架。十三、右虚左实，左偏右进，上格下攻，环回体侧，是棍法之运转为用。十四、棍法两端，运转如轮，出入为用，变化无穷，首尾相应，有若盘龙。十五、棍法进退，可虚可实，进退虚实，变转百出，能以虚实化用，即得棍法奥旨。十六、以巧胜拙，以快胜慢，一转一变，贵乎出神入化，或攻或御，全要精熟迅速。十七、身棍相合，棍手同功，纵横盖劈，矫矢如龙，是善用棍者。十八、欲攻先防，欲进先退，防则敌无可乘，退则诱敌无备，是转防为攻，以退为进之秘法。

扎枪歌 枪术歌诀。清道光年间抄本《枪论》载："劝君对伊莫慌忙，持枪平稳把身藏，反正左右刺虎口，劈打勾挂不寻常，闪转交接加仔细，托挑插压得人强"。

杨教师枪歌 枪术歌诀。见明唐顺之《唐荆川先生文集》卷三。《古今图书集成》经济汇编戎政典第二百九十一卷也有收录。原文是"老杨自是关东客，短衣长躯枣红面，千里随身丈八矛，到处寻人□轻健，谓余儒生颇好武，一揖滚滚发雄辩，坐惊平地起波涛，蠕蠕龙蛇手中现，拨开双龙分海嬉，攒簇两蛇合穴战，争先尽教使机关，缩退谁知卖破绽，目上眉□犹自哂，绵中里铁那能见，满身护着不通风，百步擿来激流电，飞上落下九点丸，放去收回一条线，问君何为技至此，使我马轩神腼眩，答言少小传授时，五步七步□地践，通来操弄三十年，浑身化作枯树干，心却忘手手忘枪，眼前只见天花旋，乃知熟处是通神，解牛斫轮安足羡，因君亦解草书诀，君枪岂让公孙剑。"

枪歌 清代烟水山人编。后载入毛焕文《增补万宝全书》卷五原文如下：旗势旋风倒下，拦蹈虎立势高强，抽枪杀进破天下，中平立登定怀枪，一转身旋风铁棒，再转于落地金枪，滚地打天昏地黑，棍落膝鬼伏神艾，樊哙磨旗观转势，老翁捕柳记诏华，曹孟德善用钻法，赵子龙会使长枪，单杀手中平按定，翻身打奋武鹰扬，关云长托刀勒马，吕洞宾背剑游方，黄龙出洞一条枪，左按肋、右按膝，火焰枪处见太阳，搜山势鬼也忙，六郎好使勒马枪，伏虎势要提防，披枪势不可当，大神枪下按八方，左肩枪，右臂枪，操手势使三枪，七郎好使皆神枪。"

鞭法六十八字诀 见于姜容樵著《(写真)太师水磨鞭》、《(写真)太师虎尾鞭》和《(写真)鞭枪大战》中，是作者根据太师鞭的技法总结提炼而成。此六十八字既包括有硬鞭鞭法字诀，也包括有步法、身法的技法字诀。其中拦、刺两字重复出现，意义亦同。作者将这些字编成了两首《攻守用法歌诀》。歌诀一云：挠撷摔掉点棍截，盘扫拥剉扳掤铡，捧戳顾拦捋削刺，撩括剪旋拨盖掣。歌诀二云：撩攒搜刺点，卸退篆旋蹿，左右上中下，磕碰拗横拦，滚漏撑截拒，反扫闭挪闪，捋竖进挂直，闯踤跺跳悬。

重阳祖师坐忘铭 道教"真人坐忘"修炼法要诀。明胡文焕《类修要诀》辑有此铭。全文云："常默元气不伤，少思慧烛内光。不怒百神和畅，不恼心地清凉。不求无谄无明，不执可圆可方。不贪便是富贵，不苟何惧君王。味绝灵泉自降，气定真息自长。触则形毙神游，想则梦离尸僵。气漏形归厚土，念漏神趋死乡。心死方得神活，魄灭然后魂昌。转物难穷妙理，应化不离真常。至精潜于恍惚，大象混于渺茫。造化若知规绳，鬼神莫测行藏。不饮不食不寐，是谓真人坐忘。"

胎息铭 述说"胎息"方法的要诀。明胡文焕辑《类修要诀·胎息铭》："三十六咽，一咽为先，吐唯细细，纳唯绵绵。坐卧亦尔，行立坦然。戒于喧杂，忌以腥膻。假名胎息，实曰内丹。非只治病，决定延年。久久行之，名列上仙。"

钟离祖师八段锦导引法 古代坐式导引法。钟离是神话传说中的八仙之一。此功托名汉钟离，以重其术。明胡文焕辑《类修要诀·钟离祖师八段锦导引法》载其法诀云："闭目冥心坐，握固静思神，叩齿三十六，两手抱昆仑。左右鸣天鼓，二十四度闻，微摆撼天柱，赤龙搅水浑。漱津三十六，神水满口喷，一口分三咽，龙行虎自奔。闭气搓手热，背摩后精门，尽此一口气，想火烧脐轮。左右辘轳转，两脚放舒伸，叉手双虚托，低头攀足频。以候逆水上，再漱再吞津，如此三度毕，神水九次吞。咽下汩汩响，百脉自调匀，河车搬运讫，发火遍烧身。邪魔不敢近，梦寐不能昏，寒暑不能入，灾病不能迍。子后午前作，造化合乾坤，循环次第转，八卦是良因。"参见"八段锦"条。

十二段锦图诀 《易筋经》中载此功法姿势图、要诀和注释。其要诀云："闭目冥心坐，握固静思神；叩齿三十六，两手抱昆仑；左右鸣天鼓，二十四度闻；微摆撼天柱；赤龙搅水津，鼓漱三十六，神水满口匀，一口分三咽，龙行虎自奔；尽此一口气，想火烧脐轮；左右辘轳转；两脚放舒伸，叉手双虚托；低头攀足频；以候神水至，再漱再吞津，如此三度毕，神水九次吞，咽下汩汩响，百脉自调匀；河车搬运毕，想发火烧身。旧名八段锦，子后午前行，勤行无间断，万病化为尘。"

谚语

一寸长 一寸强 拳谚。为"长一寸，强一寸"的变称。意即较搏中，无论徒手还是器械，都应尽量增加其进击的长度(器械以使用方便为度)。若能稍长于对方，便有取胜的可能。参见"长一寸，强一寸"。

一力降十会 武术俗语。也称"一力降十巧"。即只要力量大，再有技巧招法也无从施展。意在强调力的作用。然搏人显不以力胜。

一日练 一日功 一日不练十日空 拳谚。意即练武要持之以恒。练则进，停则退，甚至前功尽弃。

一胆二力三功夫 武术俗语。言交手实战的三大要素，即胆气、力量、技艺。三者缺一不可，尤以胆气为先。明戚继光《拳经捷要篇》三十二势："对敌若无胆向先，空自眼明手便。"次之为力量，力大可以降巧。力，泛指素质。再次之为技艺，有招方能搏人。

力不打拳 拳不打功 拳谚。所谓力不打拳，是指力大者不如会拳者，若与拳家交手，只能败北；所谓拳不打功，是指只会拳脚而无功力，若与功深者交手，必然溃败。

人刚我柔谓之走 我顺人背谓之粘 太极拳推手要诀。初见于清王宗岳《太极拳论》。意为对方刚力打来，我以柔劲引化，这叫做走。我顺势粘随，迫使对方陷入被动，这叫做粘。

十法九灵 无功不成 拳谚。所有的技击招法一般都管用，但没有功夫（力）则难以奏效。旨在强调武功之重要。

千打不如一扎 武术俗语。用枪棍轮劈扫打，不如分中直刺(戳)。因打走弧形，速度慢，对方易躲闪招架，且受力面积大，不易致重伤；扎循直线，速度快，力量大，力点集中，对方难于架闪，伤则必重。刀、剑等刃尖类兵器亦如此理。一说意指棍不如枪。因棍主打；枪主扎。

千掌不如一指 武术俗语。意即掌击不如指戳。因掌劲分散，击而不力。参见"宁挨千掌，不挨一指"。

长一寸 强一寸 明代拳谚。意指枪、棍等直兵的长度在合理范围内，略长者即占优势。程宗猷《少林棍法阐宗·问答篇》："或问曰：闻棍长一寸，强一寸。今棍只用八尺，或八尺五寸者，何不再加长乎？余曰：然。如不精熟，反被长误矣。"后世传为"一寸长，一寸强"，并泛用于拳械之直击动作。

长手贵力足 短手能自顾 拳谚。言实战中长短手的配合与攻守特点。少林拳取势常用长短手。长手主攻，须劲力足实。力足，击人方能奏效。短手主守，关

键在于保护自己。同时可以短打助长攻。

长见短　定要缓　短见长　必要忙　拳谚，亦作技击要言。指长短兵相较的战术特　和对策。长兵对短兵应稳扎稳打，观准机会再发。短兵对长兵，则需步法快速移动，寻机进身击打。

手从腿边起　侧身步轻移　藏势弯左膝　拳决。语出《拳经·出手忌诀》，言散手预备姿势的做法与要求。实战之取势应侧身对敌，屈膝矮身隐招。如左腿在后，则右脚向前轻移，右手贴腿抬（扬）起；左手后藏，重心稍后如弯弓待发。

手打三分脚打七　身法打人无止息　谚语。谓拳脚较斗，主要依靠腿打人，但身法比起拳脚来更为重要，以身法的灵活多变，才能不断地进击对方。

中节不明　全身是空　拳谚。旧时臂、腿分为三节，肘、膝称中节。散搏中，肘主用于保护胸肋和近身撞打，同时应注意护肘和保持正确姿势，即宜屈不宜直，宜夹不宜撇。肘关节过分伸展则易被抓拿折扭；肘关节外撇或抬起，则腰肋空亮，边门失守。膝关节应稍内扣，既护裆亦护膝，以免被蹬踩折扭。

手有拨转之能　足有行程之功　谚语。手可拨开格挡对方的进攻，改变对方来力的方向，而脚有位置移动改变实距离的功用。

不怕千招会　就怕一招熟　拳谚。即招不在多而在精。练艺不精，纵会千招也无用，而一招精绝便可制胜。

不怕千招巧　就怕一招狠　拳谚。无论招法如何巧妙花哨均不必怕，就怕招法狠毒。参见“不怕千招会，就怕一招熟”。

不招不架　只是一下　犯了招架，就有十下　拳谚。语出明代，见载戚继光《纪效新书·拳经捷要篇》、程宗猷《少林棍法阐宗》。原指棍中之连打，后泛用于拳法及其他。较艺中，对方出招而不予接架，则一下即了；若接招便入其圈套，连续受击。

心肘两相依　起落肘护心　形意拳拳谚。在同对方交手时，两肘应处在有利护心窝的防守位置。

手到脚不移　拳拳打自己　手到脚也到，金刚也跌倒　谚语。较艺时，如果手到脚不到，就不能有效地打击对方。只有手到脚到，用上全身力量重击对方，才能使其失去平衡而跌倒。

不明短长　不打自伤　拳谚。实战中，若不懂得长短手的用法与配合，则会因方法配合不当而影响甚或伤害自己。参见“短手能自救，长手贵力足”。

手是两扇门　全凭脚打人　拳谚。较艺中，手只作掩护和迷惑对方之用，而制胜全靠腿功。意在强调脚（腿）在实战中的重要作用，练武务须练好下盘功夫。实则打人以步为先。如言：“手掩脚发，全凭步打。”

艺高人胆大　胆大艺更高　武术俗语。意述胆与艺的关系，即胆大必定艺高，艺高亦可壮胆。明程宗猷《少林棍法阐宗·问答篇》：“或问曰：‘人当临敌之时，每失其故步，何也？’余曰：‘艺高人胆大。苟平日识见未广，工（功）夫未纯，若一遇敌，则心志乱，手足忙，不能自矣。’”

打人千下　不如一扎　明代拳谚。意言棍打不如枪扎。打之力量分散，扎则力点集中，且不易躲闪。程宗猷《少林棍法阐宗·问答篇》：“谚云：‘打人千下，不如一扎。’故少林三分棍法，七分枪法。”近现代发展为“千打不如一扎”。

未习打　先练桩　俗语。意为习武练拳，先要练习桩功。桩功是武术的基础功法。桩功练习可以增强腿部力量和稳定性，为学习套路技术和散手技术打下坚实的基础。

未习拳　休习械　拳谚。意即“拳为械之本”。未学拳法，身手不便，连基本的手足配合都不懂，就无法使械。即使练，也难以达到较高水平。明戚继光《拳经捷要篇》：“大抵拳、棍、刀、枪……之类，莫不先由拳法活动身手。其拳也，为武艺之源。”何良臣亦讲“学艺先学拳”。

出手不见手　拳打人不知　拳谚。亦作技击要言。意即较技时，出手要快而隐蔽，使对方闪躲不及。明戚继光《纪效新书·拳经捷要篇》：“俗云‘拳打不知’，是迅雷不及掩耳。”

术以柔为贵　拳诀。语见《少林拳秘诀》。意即武术中的柔劲最难得。柔可走化，柔能克刚。

头三脚难踢　武术俗语。初练腿法时，开头几脚又重又僵又痛，待韧带拉长并关节松活之后，踢腿就比较容易了。意在强调练拳不要怕苦怕痛，有志则能入门。泛指万事开头难。

出手软如绵　上身硬似铁　拳谚。或称技击要言。为内家拳的一种发力方法和要求。即先松后紧，沾身发力。在发招时，手、臂、腰均要松软，及至贴身时，迅速紧拳、坐腰、聚气而突然发力。即谓寸劲。

占先心不懈　相持手不软　拳谚。亦为技击要言。实战中，虽占据主动或优势，但心志不可松懈，须一拼到底。相持阶段，出招定要果断猛狠，得势不让，得机必发，切不可犹豫。

只压不遛不中用　只遛不压笨如牛　拳谚。意即习练腿法必须压、遛结合，不可偏废。只压腿不遛（踢）腿，虽关节、韧带松柔而出腿缓慢无力，失却技击效用和套路气势；只遛不压，因关节不活韧带不开而腿

法笨拙，不善变化，很难运用自如。

出如钢锉　回如钩竿　形意拳拳谚。指出拳时，钻旋而出；收拳时，拧旋而回。即以臂的旋内和旋外（或旋外和旋内）伴随出拳和收拳。

去如箭　来如线　枪棍技法诀要。本意喻扎枪或戳棍之疾速。明程宗猷《少林棍法阐宗·问答篇》："法云：'去如箭，来如线'，言其疾也。"戚继光《纪效新书·长兵短用说篇》："去如箭，来如线，指人头，扎人面。"技用中为求其疾而强调发枪（棍）须循直线，是为诀。拳脚亦同理。

冬练三九　夏练三伏　拳谚。言练武要能吃苦。只有在最艰苦的自然环境中磨炼并持之以恒，武艺方能达到较高水平。旨在磨炼意志。

宁练筋长三分　不练肉厚一寸　拳谚。练拳应注重柔韧性和灵活性训练，提高肌肉质量，切忌练僵肉死力。因肌肉(包括脂肪)多则拳脚笨，于攻守不利。

外练筋骨皮　内练一口气　拳谚。武术运动要求"外练"与"内练"统一，"外形"与"内气"协调一致。既锻炼肌肉、骨骼、皮肤等体表组织，又锻炼内部气息，收到内外兼修的锻炼效果。

未学拳　先学步　拳谚。意在强调步法之重要。学拳须先学会基本步法和移动规律，脚下利落，行拳自然便当。参见"步不稳则拳乱，步不快则拳慢"。

未练拳　先练功　拳谚。意在强调练拳应重视基本功。习练拳法套路前，须先练好基本功。因基本功是拳艺提高的基础。

宁挨十手　不挨一肘　拳谚。意示实战中应谨防肘击。因肘尖坚硬如矛，力点集中且节短势猛，一旦被击中多至重伤。

宁挨千掌　不挨一指　拳谚。意即掌击的受力面积大，力量分散不易重创；而指力集中，击则必重，且易致内伤。另善用指者，多精于点穴和内功，故避之。

巧拿不如痴打　武术俗语。再巧妙的拿法也不如笨拙的打法。因为打法快猛便当，威力大，易奏效。意在强调打法之重要。

打拳容易走步难　武术俗语。步法移动既要求快速灵活，身步协调，还强调步眼、时机与招法的配合，同时要支撑体重，故言难。意即练拳应重视练步。

外跤平安里跤险　武术俗语。交手进步分走里外跤，即里门、外门。里跤为中路直进，节短势险，但深入腹地而走变不利，易受制。故言"险"。外跤为侧门使招，进退裕如，闪赚便利。乃谓"平安"。

有人若无人　无人若有人　拳谚。"有人若无人"指在演练套路的过程中，不受外界环境和观众的干扰；在与人较技时，从战略上藐视对手。"无人若有人"指在进行单练套路训练时，要带着"敌情观念"演练，好象每一拳式动作都是在与敌搏击周旋。

机由己发　力从人借　拳谚。亦为技击要言。实战中的有利进攻时机靠自己创造、寻找和争取，得机便主动发招。而攻击力量则要靠顺人之势，借人之力。

名师出高徒　武术俗语。师傅武艺精深，其徒水平自然高。犹寓"欲求高艺，须投名师"之意。

迈步如行犁　落步如生根　形意拳拳谚。形容出步时脚掌贴近地面向前伸出，落脚时五趾抓地的步法特征。

先看一步走　再看一伸手　拳谚。判断、衡量拳家的武艺水平，首观其步法是否轻固，合于步眼；次看其手法是否便利，规之绳墨。因步法是身手运使的根基，脚步功夫好，手上自不差。

行家一伸手　便知有没有　拳谚。意即出手见功夫。善搏的拳家出手伸缩有度、攻守有方，进退有势，且功力、劲道、意识等，尽寓其中。故言。

动急则急应　动缓则缓随　太极拳推手要诀。初见于清王宗岳《太极拳论》。意为随对方动作快慢而急应缓随。

低头猫腰　传授不高　拳谚。意指练习武术时，不能低头(头向前倾)，也不能猫腰（腰向前俯）。《八卦掌四十八法诀·忌俯法》言其危害云："低头如同眼不开，亦且身易往前栽。低头猫腰中枢死，全掌全步使不开"。

来时一大片　去时一条线　拳谚。进攻时须有意张大气势，漫天撒手，使对方茫然失措，而后于中使手。退走时定要循直线，尽快出圈。直线最快最简捷。意即拳械较搏应来猛去速，以假勇惑人隐招。

两肘不离肋　两手不离心，出洞入洞紧随身　形意拳拳谚。指打拳出掌要靠近身体，以两肘护住肋部，以两手护住心部；出脚迈步，要裹胯护裆、屈膝扣足、快速稳定等要求。

足来提膝　近便加膝　拳诀。足来提膝：指以提膝、里外撇膝护裆、护胫骨之法。近便加膝：指以膝盖上顶和跪膝等膝击法和跌法。

初学不认真　改拳恼煞人　拳谚。初学武艺不严不细，敷衍成型，待改正拳式时可就犯难了。因错误的定型动作在改拳过程中反复出现，严重影响建立新的条件反射和形成正确的运动技能。参见"学拳容易改拳难"。

走架时无人若有人　对敌时有人如无人　拳谚。操演拳招时，应想着对手就在眼前，如同真打实击；对阵交手时，则要视对手如不存在，好似平日练招。

意即练时要从实战出发，战时要藐视对手。

走架躲烈风　拆拳忌手重　拳谚。套路演练时应避免冷风直袭，以防寒气入内。拆手盘招时切忌出手过重，以防意外受伤。

远拳近肘贴身靠　拳谚。即指三种不同距离的上盘打法。实战中，两人相距约一臂时，即用拳打；不足一臂并接近对方身体时，则用肘击；若两人身体触贴，便用肩、背靠打。此语又引申为“远脚近膝贴身胯”。

远脚近膝贴身胯　拳谚。参见“远拳近肘贴身靠”条。

应敌知机势　方能把人制　拳谚。实战中，只有熟谙机势之变，并善于把握、创造、利用战机与形势，方可制胜对方。

单刀看手　双刀看走　武谚。评价刀艺的捷要方法，即看刀、手或刀、步的配合。单刀演练，应看其左手的护引是否得当协调；双刀演练，则应观其步法是否利落灵便，身、械、步是否一致。

枪扎一点　棍打一片　武谚。言枪、棍不同的演用风格特点，枪法以中平扎枪为主，始终照定胸腹出枪。“点”，即人体之中心。中扎直猛，不易格闪，故有“千打不如一扎”之说。棍法则以横向抡打为主。横抡击打面积大，亦不易躲闪，故言“棍打一片”。又有“枪扎一线”说，意谓扎枪须直线出入，或言扎枪不离人体中心一线（纵向）。与上类同。

变化无方　心手两忘　拳谚。招法熟极则变化无常，没有固定程式（规律）。与人交手，不用考虑怎样用招便可自然应对，达到忘我的程度。“无方”即无常。

步不稳则拳乱　步不快则拳慢　拳谚。旨在强调步法之重要。身步虽为一体，然身靠步载，招靠步运，步法之快慢、稳乱直接影响拳法乃至整个中上盘技法的施展。故应重视练步。

直出侧入　斜进竖击　拳谚。技击中，遇直则避，逢侧则入。斜向进步，纵向击打。

抬头浑身是路　藏头十面埋伏　通备拳拳谚。头为一身之帅，抬头必然使身体伸展，暴露部位增多，易受击；藏头则可缩小受击面，而且便于隐蔽身手，使对手捉摸不透。“藏”，即沉势缩身，抬臂以掌掩首（与目平）。“抬”，即指整个头部超出了肩臂水平线。

枪似游龙棍若雨　武术俗语。以此形容枪术和棍术的特点。枪本身长，演练起来身法灵活多变，步法敏捷，似游龙一般。而棍可以稍把兼用，上劈下戳，左点右挑，密而不疏。

取法乎上　仅得其中　取法乎中　仅得其下　拳谚。所学为上乘拳法，只能达到中等水平；所学为中乘拳法，只能达到初级水平。意谓学艺须投明师，起点要高。

势背须走　得机必发　拳谚。亦为拳诀。二人较艺，其势为人顺我背（如我趋前，彼绕后；我直击，彼侧对）时，则应尽快出圈。若获得有利的战机，当疾速发招，毫不迟疑。

枪是缠腰锁　武术俗语。初见于吴殳《手臂录》。无论出枪回枪，须使枪棍紧靠腰部，以便从腰间发力。如果“枪棍不靠腰”，“夫拿拦而枪棍稍起，则全体皆浮”。

学拳三年　丢拳三天　拳谚。学习掌握一门拳艺需要多年的艰苦磨砺，但要丢掉却很快。旨在强调练武应珍惜自己的劳动，持之以恒。

学拳不认真　功夫不上身　谚语。告诫练武者，如果练拳不刻苦，就不能学到真功夫。

学拳容易改拳难　武术俗语。始学不严，有错不纠，一旦形成错误的动力定型，则极难改正。意在强调初学武艺应力求动作规范，方法正确。

彼蓄我蓄　我蓄在后　彼发我发　我发在前　拳谚。亦为技击要言。实战中，如对方藏势蓄力，我亦蓄之，但须在其之后。若我先蓄势，对方趁我收势未定、蓄力未满之际攻入，则难于应变。如对方发招，我亦发之，但须抢发于对手之前。如是，方能掌握主动，先机制胜。参见“彼不动，己不动，不占人先；彼微动，己先动，不落人后”。

绊三跤　方知天高地厚　武术俗语。只有比试中连连输手，方知自己艺浅。意即习练武艺应虚心求教，切忌骄傲。

彼不动　己不动　不占人先　彼微动　己先动　不落人后　拳谚。亦为技击要言。实战中，对方不动，则毋须抢先发招。因其有备，动而易为人乘；若察知对方的意图且已微微动势时，我当抢先发招，击其变势不及。参见“彼蓄我蓄，我蓄在后；彼发我发，我发在前”。

练拳不练腿　一世冒失鬼　拳谚。意在提醒练武者要重视腿功训练。不加强腿部力量、柔韧、协调等素质和腿法的速度、力点、控制能力与应变能力，发腿就没把握，很难随心所欲。

练拳不练功　到老一场空　拳谚。只练花哨套路而不练一招一式之功力（特别是基本功），即使练一辈子也艺难上身。

练拳不活腰　终究艺不高　拳谚。意在强调腰功之重要。腰部连接四肢，贯通上下，是体现身法、运用拳脚和发劲的关键部位。腰不活则身法笨，动作不协调，难以完成多轴、多向、多劲道、高速度的复杂运动，势必影响武艺的提高。

到厮打时　忘了拿法　明代谚语。语出戚继光《纪效新书·或问篇》。意思是平日练不勤，乃至临敌，艺不上身。其云“平日十分武艺，临时如用得五分出，亦可成功，用得八分，天下无敌。未有临阵用尽平日十分本事而能从容活泼者也。谚云：‘到厮打时，忘了拿法。’兵岂易言哉！”

顺人之势　借人之力　谚语。即顺势借力。较艺时，当对方向我进攻，我则顺对方来势，借对方来力而使之，即所谓“四两拨千斤”之意。

诲人教　武艺高　拳谚。能接受别人的指教，武艺就会高强。意在强调练武要虚心求教，善纳他言。

柔化自当知斜闪　无力方能胜有力　拳谚。意在指出柔化巧打的关键所在。欲要以柔胜刚，以巧胜力，就须通过斜行闪步而侧门近身，借势而发。清张孔昭《拳经·问答歌诀二十款》：“避冲正斜势难当，逃直非闪焉能防。用横用直急起上，步到身旁跌见伤。”“斜闪”即斜行闪步。

勇生于怯　先诫为宝　拳谚。意即怯极便可产生大勇。实战中若遇敌手，非奋力拼搏而不能生(胜)时，求生欲将唤起其极大的勇力。但事先须有充分的防备。此语源于《孙子兵法·九地篇》：“投之亡地然后存，陷之死地然后生。”

柔过气　刚落点　拳谚。亦为技击要言。运招行气时，身手要松活柔软；落手着身时，则应刚硬沉实。简称“柔发刚落”。注重内功的拳种多持此说。参见“出手软如棉，上身硬似铁”。

剑走青　刀走黑　武谚。青者，轻也。剑本身细薄，不能硬挡硬架，而是逢坚避刃，遇隙削钢，凭借剑法的灵活运用，身法的躲闪变化战胜对方。套路演练更应求其轻灵，故有“剑走青”之说；黑者，狠也。刀本身宽而厚，可硬挡硬架，大劈大砍。套路演练则勇猛快速，气势逼人，故有“刀走黑”之说。

既得艺　必试敌　拳谚。既然学了这门武艺，就应在实战中试用，看是否有效，是否真正掌握，以便提高实用技能。戚继光《纪效新书·拳经捷要篇》：“既得艺，必试敌，切不可以胜负为愧为奇。当思何以胜之，何以败之。”

拳无功　一场空　拳谚。参见“练拳不练功，到老一场空”。

拳不离手　曲不离口　拳谚。拳家就象戏曲艺人一样，走到哪练到哪。意即拳艺要经常研练，时时用功。

拳以熟为乖　武术俗语。言拳艺只有练到极其精熟时，方乖巧好使，得心应手。意即学拳务求其熟。熟能生巧、多练则有悟。“乖”，灵巧也。

拳打三不知　武术俗语。指散打技艺应达到的三项要求或水准。即出手时要做到使对方不知力量大小、不知功夫深浅、不知是什么招法。也有称之为不知速度、不知力量、不知招法和不知门路、不知招法、不知真伪虚实者。

拳打三节不见影　如见形影不为能　拳谚。形容进攻对方时，动作快速，不见形影，如有外露说明功夫不够。

拳打万遍　神理自现　拳谚。拳艺经长期演练而至纯熟时，其神气意识便会自然显现，拳理用法也会不知不觉地明白和掌握。

拳打千遍　身法自然　拳谚。身法为多肌群、多关节的复杂运动，对素质、技巧要求较高，在诸法中最难。同时身法的展现还需上下肢攻防动作的密切配合。因之，只有多练，待整体武艺水平提高后，身法自然活便。

竞技一趟　提高一档　拳谚。经一次实战，武艺便提高一截。多与人比手，不但可发现自己所学是否实用有效，有何利弊，还可学习别人的长处，从而使技艺不断提高。意即练拳须多交手，实战中可得到真正的技艺。

拳医相融，一功两用　拳谚。武术若与医学相结合，便可获得防身和治病两种效用（本已结合，意在研究发展）。

脑居静为贵　脊居中为安　太极推手谚语。推手时头脑须冷静。只有冷静才能从容应对，正常发挥技术水平。脊柱应保持中正。唯有中正方可转侧灵活，避化自如。

拳假功夫真　力大强十分　拳谚。旨在强调功力之重要。拳法形于外，功力充其内。拳法与功力相比，力大自要强得多。实则应力技并重。单有力者未必真强，艺中多有以巧破力之法。

惊慌之下无拳艺　武术俗语。在心慌神乱胆虚的情况下与人交手，必然手足失措，就象不会武艺的人一样。参见“惊慌忘艺，一败涂地”。

惊慌忘艺　一败涂地　武术俗语。交手时因胆怯心慌而忘却了原已熟习的攻防技艺，结果惨败于对方。意即较手须心实胆稳，沉着冷静。参见“惊慌之下无拳艺”。

眼为心之苗　武术俗语。或言“眼为心之窗”。比手较艺中，可从对方的眼神变化判断其胆量、艺力与意图。眼亦“审势”之关键。

欲动先静　欲刚先柔　欲取之必先与之　拳诀。亦即散打战术。凡与人较斗，须隐藏自己的真实意图，作相反的举动，方可达到目的。源于兵家之计略。《孙

子·计篇》:“兵者，诡道也。故能而示之不能，用而示之不用，近而示之远，远而示之近。”

教不严　拳必歪　学不专　拳必滥　练不苦　拳必空　拳谚。意述教、学、练与拳艺的关系。教者要求不严，习者的拳架、招式便不会规范；学者心志不专，其艺必然驳杂而低劣；练拳不刻苦，身上自然空虚。

得实不发艺难精　武术俗语。获得有利的战机而不发招,其武艺再练也难精进。意即实战中得机（即得实）便发,不可迟疑,并须加强实战意识和反应的训练。

欲学技　先学不动心　拳诀。要想学到真正的武术技艺，首先要学会临阵不慌，遇危不惧,有扰不乱,逢侮不气，苦艰不避，财色不动。无论遇到何种复杂情境，都应做到心平、气静、神安、意专。见《少林拳术秘诀》。

斜撤得横　直退易溃　拳谚。意述退法要领。较艺时，若对方疾势直进，我应快速斜向撤步，一可避其直冲之势,二可占有横位而以横破直；若直线后退，则难逃出对手的进攻距离，故易被击溃。

善圆能走化　抢角占上风　发须循直线　一点见真功　技击要诀。交手时，须通过身法之圆转吞闪而消势化力，引进落空；通过步法之腾挪而抢占有利位置，寻找机势；得机得势后，即发长手直击，即使近身短打仍要曲中求直；当拳脚着身的一刹那，须聚全力于一点。

硬拼硬顶　易输难赢　拳谚。较艺中应少使僵劲，多用活法。硬顶易让对手借劲使巧,而我则受制于人。太极推手尤忌用顶劲。

遇虚当守　得实即发　拳谚。较斗中，若对方着意示以虚势时，当小心防守，其中必有诈；当获得有利的进攻机会时，则应立即发招。“得实”即得机。

意气君来骨肉臣　太极拳俗语，见于《十三势行功歌》。此语将意气和骨肉（肢体）分别比喻为君臣，是借君臣间的关系来说明意气与肢体的主从关系。强调练太极拳时，要以意气支配肢体的运动。

察敌先审己　武术俗语。临阵交手,在观察对方态势（即审势）时,应先审视自己,看是否有败漏之处，以免被对手察知而受击。

鞭舞一堵墙　拳打一片星　谚语。形容鞭舞动起来之快速，象一堵墙一样密不透风，而打拳如流星，准确快速。

肩沉气按　通备拳诀要之一。肩沉，指两肩放松下沉，忌上抗、耸起；气按，指气沉丹田，忌气息上提浮起。



武术内容及分类一览表

类别	内容
拳术	包括太极拳、形意拳、八卦掌、南拳、通臂拳、劈挂拳、翻子拳、地躺拳、象形拳、查拳、花拳、炮拳、红拳、华拳、少林拳等各种徒手拳术。
器械	短器械：刀、剑、匕首等。 长器械：枪、棍、大刀、朴刀等。 双器械：双剑、双刀、双钩、双头枪、双戟等。 软器械：九节鞭、梢子棍、三节棍、双鞭、流星锤、绳镖等。
对练	徒手对练：对打拳、对擒拿等。 器械对练：对劈刀、对刺剑、对扎枪、对打棍、单刀进枪、双刀进枪、朴刀进枪、三节棍进枪等。 徒手与器械对练：空手夺枪、空手夺匕首、空手破双枪、空手夺刀等。
集体项目	指6人以上各种拳术或器械的集体演练，如集体基本功、集体太极拳、集体刀、集体九节鞭等。可编排各种图案、队形，可配有音乐伴奏，动作整齐划一。
对抗	指两人按照一定规则进行的搏击运动，如散手、太极推手、短兵、长兵等。
备注	拳术、器械、对练及集体项目皆是属套路类；其中拳术多有自己的器械练法，如太极剑、八卦刀、少林棍等。而器械多由古兵器及暗器演变而来；而对练则是按照固定的套路形式进行演练；集体项目则可配有音乐所进行的一种套路练习，可编排各种图案、队形、动作要求整齐划一。对抗项目则属无套路类，动作具有实战性。

武术竞赛场地、器械一览表

类别		规格
场地		比赛场地长14米，宽8米，四周用5厘米宽的边线标明，在场地的两个长边的中点做两个中线标记。
器械		
长器械	枪	枪身长的最短尺寸必须等于本人直立、直臂上举时从脚底到指端的长度。枪杆（除枪尖）中线以下任何部分的直径，不得少于如下规定： 成年男子：直径：2.29厘米，周长：7.2厘米。 成年女子：直径：2.13厘米，周长：6.7厘米。 少年男子：14岁及14岁以上者直径：2.13厘米，周长6.7厘米。14岁以下者直径：2.03厘米，周长6.4厘米。 少年女子：14岁及14岁以上者直径：2.03厘米，周长6.4厘米；14岁以下者直径：1.9厘米，周长6厘米。 儿童不限制。
	棍	棍身最短必须等于本人身高。棍的中线以下任何部位的直径规定与枪相同。

<table>
<tr><td rowspan="2">短器械</td><td>剑</td><td>长度以直臂垂肘反手持剑的姿势为准，剑尖不得低于本人的耳上端。
重量（包括剑穗）：
成年男子：不得轻于0.6公斤。
成年女子：不得轻于0.5公斤。
少年、儿童：不受限制。</td></tr>
<tr><td>刀</td><td>长度以直臂垂肘抱刀的姿势为准，刀尖不得低于本人的耳上端。
重量（包括刀彩）：
成年男子：不得轻于0.7公斤。
成年女子：不得轻于0.6公斤。
少年、儿童：不受限制。</td></tr>
<tr><td rowspan="2">器械附件</td><td>刀彩</td><td>刀彩不得超过刀的长度，彩绸不允许带有任何附加物品。</td></tr>
<tr><td>鞭彩</td><td>鞭彩规格不得超过20×15厘米，彩绸不允许带有任何附加物品。</td></tr>
<tr><td colspan="2">备注</td><td>武术器械应由钢和蜡杆料制成。对练项目的金属器械除钢制外，也可用其它金属代替。在比赛中，一些不常见的器械，如用其它材料制成，须经大会批准。</td></tr>
</table>

长拳套路的内容规定

类别	内容规定
手型	拳、掌、勾。
步型	弓步、马步、虚步、仆步、歇步五种步型。女运动员可以不用马步。弓步不得少于四次，马步和虚步不得少于两次。
拳法	五种拳法，其中冲拳不得少于五次。
掌法	五种掌法。
肘法	两种肘法，其中必须有一种进攻性肘法。
腿法	伸屈、直摆、扫转、击响四种不同组别的腿法，其中伸屈性腿法不得少于两种三次。
平衡	三种不同组别的平衡，均须静止2秒以上。
跳跃	三种不同组别的跳跃。每一种跳跃动作和结合手法、腿法的腾空动作，出现的次数不得超过两次，旋子不得超过一次。助跑性翻腾跳跃动作，在整套中不得超过两次。跌扑滚翻动作可选做两种，共出现两次；限制的动作只允许选做一种，出现一次，该两类动作亦可不选。
劈叉等	劈叉可选做一种，出现一次。也可不选。 腾空蹬腿仰身平摔、跪滑、胸滑、团身背转均不得选做。

南拳套路的内容规定

类 别	内 容 规 定
手 型	拳、掌、爪三种主要手型。
步 型	马步（或一字马步、二字马步）、弓步（或丁字弓步）、虚步、跪步（或骑龙步及单、双蝶步）、独立步五种。独立步应静止2秒以上。
手法 肘法 桥法 步法	手法、肘法、桥法、步法中的一部分。
腿 法	三种不同的腿法动作。
跳扑 限制性动作 跃滚 跌翻	不得选做限制性动作。 南拳规定的七种跳跃动作中选做两种，每种出现一次，亦可不选，跌扑滚翻动作只允许选做两种，每种出现一次。助跑性跳跃动作允许出现一次。
劈叉等	劈叉只允许选做一种，出现一次。亦可不选。腾空蹬腿仰身平摔、跪滑、胸滑、团身背转均不得选做。

刀术套路的内容规定

类 别	内 容 规 定
步型	弓步、仆步、虚步三种主要步型。
刀法	不得少于八组不同组别的刀法，其中必须有劈、撩、扎、斩和缠头、裹脑六种刀法。
翻腾跳跃	每一种跳跃动作和结合刀法的腾空动作，出现的次数不得超过两次，旋子不得超过一次，助跑性的翻腾跳跃动作，在整套中不得超过两次。
跌扑滚翻 限制动作	跌扑滚翻及限制动作，总共只允许选做一种，出现一次，亦可不选。
劈叉等	劈叉只允许选做一种，出现一次。亦可不选。腾空蹬腿仰身平摔、跪滑、胸滑、团身背转均不得选做。

枪术套路的内容规定

类 别	内 容 规 定
步型	弓步、仆步、虚步三种主要步型。
枪法	不得少于十组不同组别的枪法，其中必须有拦、拿、扎、劈、崩、穿、点、舞花八种枪法及一种把法。平抡枪不得超过两次；拦、拿、扎枪不得少于十次；摔枪和摔把不得超过两次。
腾空跳跃	第一组至第四组的跳跃动作，只允许选做一种，出现一次，亦可不选，其它结合枪法的腾空动作，可以任选，但每种出现的次数不得超过一次。助跑性腾空跳跃动作，在整套中不得超过两次。
跌扑滚翻 限制动作	不得选做
劈叉等	劈叉只允许选做一种，出现一次。亦可不选。腾空蹬腿仰身平摔、跪滑、胸滑、团身背转均不得选做。

剑术套路的内容规定

类　别	内　容　规　定
步型	弓步、仆步、虚步三种主要步型。
剑法	不得少于十组不同组别的剑法，其中必须有刺、点、崩、撩、挂、劈六种剑法。
平衡	三种不同组别的平衡，均须静止2秒以上。
跳跃	第一组至第四组的跳跃动作，只允许选做一种，出现一次，亦可不选；其它结合剑法的腾空动作，可以任选，但每种出现的次数不得超过一次，助跑性的腾空跳跃动作，在整套中不得超过两次。
跌扑滚翻 限制动作	不得选做
劈叉等	只允许选做一种，出现一次。亦可不选。腾空蹬腿、仰身平摔、跪滑、胸滑、团身背转均不得选做。

棍术套路的内容规定

类　别	内　容　规　定
步型	弓步、仆步、虚步三种主要步型。
棍法	不得少于十组不同组别的棍法，其中必须有扫、戳、抡、崩、劈、舞花六种棍法。摔棍和摔把不得超过五次。
翻腾跳跃	每一种跳跃动作和结合棍法的腾空动作，出现的次数不得超过两次，旋子不得超过一次，助跑性的翻腾跳跃动作，在整套中不得超过两次。
跌扑滚翻 限制动作	跌扑滚翻及限制动作，总共只允许选做一种，出现一次，亦可不选。
劈叉等	只允许选做一种，出现一次。亦可不选。腾空蹬腿、仰身平摔、跪滑、胸滑、团身背转均不得选做。

长拳主要动作组别表

类别	组别		内　容
手型			拳、掌、勾。
手法	1	拳法	冲拳、劈拳、撩拳、贯拳、崩拳、栽拳、砸拳、横拳、抄拳。
	2	掌法	推掌、挑掌、穿掌、插掌、撩掌、劈掌、砍掌、按掌、拍掌、亮掌、搂手、刁手、缠手、舞花手。
	3	肘法	顶肘、盘肘、架肘。

步 型			弓步、马步、虚步、仆步、歇步、坐盘、前点步、后点步、丁步、丁字步、叉步、横档步、半马步、并步。
步 法			上步、退步、盖步、插步、行步、纵步、跨跳步、跃步、踏步、击步。
腿 法	1	伸腿 屈 性法	弹腿、蹬腿、踹腿、点腿、铲腿、缠腿。
	2	直腿 摆 性法	正踢腿、斜踢腿、侧踢腿、里合腿、外摆腿、后撩腿、倒踢腿。
	3	扫腿 转 性法	直身前扫、伏地后扫。
	4	击腿 响 性法	单拍脚、斜拍脚、摆莲拍脚、里合拍脚。
	5	劈腿 叉 性法	横叉、竖叉、跌叉。
平 衡	1	直膝 立平 提衡	前提膝平衡、侧提膝平衡。
	2	直腿 立平 举衡	前控腿平衡、侧控腿平衡、朝天蹬（三种均属持久性平衡）。
	3	屈蹲 膝平 半衡	扣腿平衡、盘腿平衡。
	4	屈蹲 膝平 全衡	前举腿低势平衡、后插腿低势平衡。
	5	前倾 俯拧 后身 仰平 侧衡	探海平衡、燕式平衡、仰身平衡、侧身平衡、望月平衡（五种均属持久性平衡）
跳	1	直跳 体跃	腾空飞脚、腾空斜飞脚、腾空双飞脚、腾空连环飞脚、腾空摆莲、腾空箭弹、腾空蹬踢、腾空侧踹、腾空倒踢。
	2	转跳 体跃	腾空转身飞脚、腾空转身摆莲、腾空转身跳。

跃	3	旋跳翻跃	旋风脚、旋子、拉腿翻身跳。
	4	远跳穿跃	大跃步前穿。
跌扑滚翻			抢背、倒跟头、鲤鱼打挺、扑虎、栽碑、盘腿跌、乌龙绞柱、扑地蹦。
限制动作			前手翻、后手翻、头翻、头手翻、虎跳、踺子、旋子转体、腾空前翻、腾空后翻、腾空竖叉跃步、腾空剪腿、侧空翻、侧空翻转体、单腿向前翻身、助跑性翻腾，跳跃。

太极拳主要动作组别表

类别	组别	内容	
手型		拳、掌、勾。	
手法	1	掤、捋、挤、按：	揽雀尾、揽扎衣、捋挤势、转身大捋、如封似闭。
	2	抱、分、靠：	野马分鬃、白鹤亮翅、斜飞势、手挥琵琶、斜身靠及背折靠。
	3	搂、推：	搂膝拗步、倒卷肱。
	4	云、转：	云手、单鞭。
	5	托、架、挑、穿：	左右穿梭、闪通臂、金鸡独立、穿掌、高探马。
	6	拳法、肘法：	搬拦捶、搂膝打捶、栽捶、肘底捶、掩手肱捶、滚肘。
	7	双拳：	双峰贯耳、披身伏虎、弯弓射虎、上步七星。
	8	下势：	雀地龙、海底针。
	9	发劲：	多种发劲的动作。
步法		上步、退步、撤步、进步、跟步、侧行步、盖步、插步、行步、纵步、跳步、摆步、扣步、碾步。	
腿法		分脚、蹬脚、踢脚、拍脚、摆莲脚、踹脚、踩脚。	
跳跃		二起脚、原地跳、翻身跳、转身跳、盖步跳、腾空跌叉。	

南拳主要动作组别表

类别	组别	内容
手型	1	拳：平拳、鹤顶拳、凤眼拳、双凤眼拳、羌子拳。
	2	掌
	3	爪：龙爪、虎爪、鹰爪。
	4	勾手：鹤嘴手、鹤顶手。
	5	指：单指、双指。
手法	1	拳法：挂拳（长挂、短挂、斜挂、双拳分挂）、鞭拳（长鞭、短鞭、双拳分鞭）、冲拳（直臂前冲、屈肘前冲、直臂侧冲、屈肘侧冲、挎肘侧冲）、劈拳（直劈、里斜劈、外侧劈、向外横扫劈）、扫拳（直臂向里斜扫、直臂向外斜扫、直臂向里横扫、直臂向外横扫）、抛拳（前抛、上抛）、撞拳（长撞、短撞）、盖拳、钉拳、贯拳、插拳（用羌子拳做前插、上插、反臂斜下插）。
	2	掌法：推掌（单推掌、双推掌、蝶手推掌、横手推掌、工字双推掌）、劈掌（直劈、向里斜劈、向外斜劈、向外横劈）、挑掌（直臂上挑、屈肘挑掌）、拍掌（正拍、反拍、横拍）、穿掌（左穿掌、右穿掌）、切掌、搓掌、托掌（向上托掌、向前托掌、向斜方托掌）、伏掌、撑掌、插掌、标掌（直掌前标、俯掌前标、仰掌前标）、护身掌（护面、护肋）、抹掌、勒手、云手。
	3	爪法：抓面爪、横面爪、撩爪、反臂撩爪、后插爪、仰爪（托手仰爪、挎肘仰爪）、护身爪（护面、护肋）。
	4	勾手手法：前啄、横啄、撩啄、反臂撩啄、鹤顶手前击、鹤顶手上击、勾搂手（单勾手、双勾手）。
	5	指法：仰手标指、俯手标指、侧立手标指。
肘法		撞肘（横撞、后撞、上撞）、担肘、压肘。
桥法		圈桥（里圈、外圈）、盘桥（长手、短手）、切桥、沉桥、劈桥、压桥、架桥、抽桥、攻桥（单攻、双攻）、滚桥、截桥（里截、外截、前截）、剪桥（上剪、下剪）、缠桥（里缠、外缠）、穿桥、拋桥、其它桥法（横桥、捉桥、碎桥）。

步型		马步、半马步、一字马步、二字马步、弓步、双弓步、丁字弓步、横裆步、护裆步、虚步（又名吊马或寒鸡步）、单蝶步、双蝶步、骑龙步、跪步、拐步、坐莲步、三七步（或四六步）、独立步。
步法	1	一般步法：上步、退步、进步、撤步、提步、落步、盖步、倒插步、跨步、卸步、纵步（前纵、后纵、侧纵）、蹦步（并步蹦、开步蹦）、跳步（前跳、后跳、侧跳）、跃步（前跃、后跃、盖步侧跃）、垫步、嗤步、标步。
	2	花式步法：麒麟步、走马步、鹤步（碎步）、雀跃步、猿步、蛇步、鸭形步、拖步。
腿法		前蹬腿、后蹬腿、虎尾腿、侧踹腿、横钉腿、后摆腿、后挂腿、后弹腿、撩踢、前踢腿、侧踢脚、前铲腿、侧铲腿、侧下踹、横下踹、侧踩、横踩、骗马、直身半前扫、伏地半前扫、连环扫、横扫、剪扫、撞膝。
跳跃		腾空剪弹、腾空双侧踹、腾空飞脚、腾空挂面脚、旋风脚、跳跃双虎尾腿、跃步前穿。

形意拳主要动作组别表

类别	组别	内容
手型		掌、卷心拳、螺形拳。
手法		劈掌、挑掌、穿掌、拨掌、崩拳、钻拳、炮拳、横拳。
步型		三体势步、半马步、并步、弓步、仆步、歇步、独立步。
步法		跟步、撤步、磨胫步、上步、退步、摆步、扣步、纵跳步。
腿法		蹬腿、踢腿、踹腿。

八卦掌主要动作组别表

类别	组别	内容
手型		掌、拳。
手法		云掌、掖掌、穿掌、挑掌、按掌、抽掌、拨掌、托掌、撞掌、探掌、抱掌、劈掌、撩掌、磨肋掌、冲拳。
步型		虚步、半马步、仆步、弓步、点步。
步法		行步（蹚泥步）、摆步、扣步（八字扣步、丁字扣步）、上步、退步、跟步、撤步。
腿法		蹬腿、踹腿、点腿、踢腿。

通背拳主要动作组别表

类别	组别	内容
手型	1	拳
	2	掌：荷叶掌、八字掌。
手法	1	拳法：冲点拳、钻拳。
	2	掌法：劈掌、拍掌、撣掌（直撣、斜撣）、挑掌、穿掌、按掌、扑掌。
步型		前点步、半马步、跪步、丁步、独立步。
步法		上步、退步、跟步、跨步、纵跳步、闪展步、跳并步。
腿法		勾踢、弹腿、侧踹、撩腿（前撩、后撩）、点腿。

劈挂拳主要动作组别表

类别	组别	内容
手型	1	拳：掸拳、瓦棱拳。
	2	掌：瓦棱掌、瓦面掌、九宫掌、八字掌。
	3	勾：凤眼勾。
手法	1	拳法：搠拳、横拳（原名横崩）、圈拳（原名圈捶）、斩拳、挑拳、探拳（原名探海拳）。
	2	掌法：劈掌、挂掌、扑挂掌、双撞掌、戳指掌、摔掌、掖掌、缠颗掌、托掌、横掌、合子掌。
步型		跟步（麒麟步）、跪步、掰弓步。
步法		上步、抢步、卸步、跨步（原名大跨步）、摆步、扣步、提步、错步、拔步。
腿法		弹腿、蹬腿、侧踹腿、正踹腿、圈腿、点腿。

刀术主要动作组别表

组别	内　　容
1	绕转：缠头刀、裹脑刀、左扫刀、右扫刀、旋转扫刀、直身翻转抡挂刀、屈身翻转抡挂刀、左右翻转抡挂刀。
2	腕花：左右背花、左剪腕花、右剪腕花、左右撩腕花。
3	劈、砍、截：右抡劈刀、左抡劈刀、左上截刀、右上截刀、左下截刀、右下截刀、左砍刀、右砍刀。
4	撩挂：左撩刀、右撩刀、左上挂刀、右上挂刀、左下挂刀、右下挂刀。
5	背藏：平藏刀、拦腰藏刀、立藏刀、背后背刀、肩背刀。
6	崩、点、挑：崩刀、点刀、挑刀。
7	扎：上扎刀、平扎刀、下扎刀。
8	斩抹：正斩刀、反斩刀、右抹刀、旋转抹刀。
9	推错：立推刀、平推刀、正错刀、反错刀。
10	分、带、抱、捧：立分刀、平分刀、右带刀、左带刀、平抱刀、立抱刀、平捧刀。
11	按格：平按刀、低按刀、左右格刀、旋转格刀。

枪术主要动作组别表

组别	内　　容
1	扎枪：中平枪、上平枪、下平枪、低平枪、上枪、下枪、反把下扎枪。
2	圈枪：拿枪、拦枪、里缠枪、外缠枪、摆枪。
3	单手枪：单手平扎枪、单手空中换把、单手空中背后换把。
4	穿梭枪：绕喉穿枪、绕腰穿枪、绕臂穿枪、绕腿换把穿枪。
5	劈枪：劈枪、抡劈枪、反劈枪。
6	崩枪：上崩枪、左右上崩枪、左右下崩枪、平崩枪。
7	挑枪：前挑枪、上挑枪。

8	拨枪：左右上拨枪、左右下拨枪、云拨枪、左右平拨枪、旋转平拨枪、转体拨枪、扫枪。
9	带枪：左右上带枪、左右下带枪。
10	拉枪：拉枪、转身拉枪、拖枪。
11	托、架枪：平托枪、上托枪、架枪。
12	扑枪：扑枪、摔枪。
13	点枪：平点枪、上点枪、下点枪。
14	背枪：肩背枪、斜背枪。
15	持抱枪：平抱枪、斜抱枪、两臂交叉抱枪、持枪。
16	舞花枪：立舞花枪、平舞花枪。
17	拦截枪：左右拦截枪、转体拦截枪、旋转拦截枪。
18	把法：劈把、挑把、绞把、截把、云把、横击把、拨把、挂把、推把、扫把。
19	其它：越枪旋风脚、背枪飞脚、背枪旋风脚、舞花旋风脚、缩枪、擦枪、立枪、抡枪、抛枪。

剑术主要动作组别表

组别	内容
1	刺剑：平刺剑、上刺剑、下刺剑、低刺剑、后刺剑、探刺剑。
2	劈剑：左抡劈剑、右抡劈剑、后抡劈剑。
3	挂剑：上挂剑、下挂剑、轮挂剑。
4	撩剑：正撩剑、反撩剑。
5	云剑：左云剑、右云剑、上云剑。
6	抹剑：左抹剑、右抹剑、旋转抹剑。

7	绞剑
8	架剑、挑剑
9	上剑
10	崩剑
11	截剑：上截剑、下截剑、后截剑。
12	抱剑
13	带剑
14	穿剑：平穿剑、后穿剑、抡穿剑。
15	提剑
16	斩剑
17	扫剑：左右扫剑、旋转扫剑。
18	剪腕花、撩腕花

棍术主要动作组别表

组别	内容
1	举棍：上平举、前平举、双手立举、单手立举、单手斜举、双手斜举。
2	背棍：双手肩上背棍、单手肩上背棍、背后背棍。
3	抱棍：平抱棍、斜抱棍。
4	夹棍：右腋夹棍、左腋夹棍。
5	拨、云棍：左侧拨棍、左侧划圆拨棍、右侧拨棍、右侧划圆拨棍；单手握棍端云棍、双手握棍端云棍、单手握棍中云棍、双手握棍中云棍。
6	扫、抡棍：单手半周腰扫棍、双手半周腰扫棍、单手一周腰扫棍、双手一周腰扫棍、单手半周腿扫棍、双手半周腿扫棍、单手一周腿扫棍、双手一周腿扫棍、平抡棍。

7	穿梭棍：绕喉穿棍、绕腰穿棍、背后穿棍。
8	推、架、格棍：前平推、前立推、侧平推、侧立推、上架棍、斜上架棍、左侧格棍、右侧格棍。
9	盖压托棍：盖棍、棍端下压、棍身下压、托棍。
10	挑棍：前挑、侧挑、后挑。
11	挂棍：左上挂棍、左下挂棍、右上挂棍、右下挂棍。
12	点崩棍：前点棍、侧点棍、后点棍、前崩棍、侧崩棍。
13	撩棍：前撩棍、后撩棍。
14	绞棍：内绞棍、外绞棍。
15	戳、击棍：前戳棍、侧戳棍、后戳棍、左右侧击棍。
16	劈棍：半圆劈棍、抡圆劈棍、斜劈棍。
17	脱手棍：左手脱手右手接棍、右手脱手左手接棍、右手脱手左手体后接棍。
18	舞花棍：立舞花、体前换把连续舞花、体后换把连续舞花、双手提撩舞花、单手提撩舞花、平舞花。
19	拄地棍：棍端拄地侧跳、棍端拄地侧翻，棍端拄地全蹲举腿平衡。
20	跳跃棍：单手拖棍跨跳、单手扫棍跨跳、单手扫棍纵跳。

其他错误的扣分标准

职责分工	序号	其他错误	扣分理由	扣分
裁判	1	没有完成套路	凡未完成套路，中途退场者	不予评分
	2	遗忘	每遗忘一次，依不同程度扣分	扣0.1—0.3分
	3	器械、服装影响动作	刀彩、剑穗和软器械缠住身体任何部位影响了动作，或出现刀彩、剑穗、服饰掉地、服装开钮，以及器械触地、脱把、碰身等失误现象时，每出现一次	扣0.1—0.2分
	4	器械变形、折断及掉地	弯曲、变形、根据不同程度扣分	扣0.1—0.3分
			器械折断	扣0.4分

员扣分			器械掉地，每出现一次	扣0.4分
			器械顶端折断，尚未脱落者，为避免甩出伤及他人，裁判长可令其暂停，将折断部分除去再接做	扣0.3分
	5	助跑的翻腾跳跃	翻腾、跳跃前的助跑超过三步，或者在击步、踏步、纵步（垫步）的前、后，超过两步接着翻腾、跳跃动作者	均扣0.2分
	6	出　界	身体某一部位接触线外地面	扣0.1分
			整个身体出界	扣0.2分
	7	失去平衡	每出现一次附加支撑	扣0.1—0.2分
			一个动作连续出现附加支撑	扣0.3分
			每出现一次倒地	扣0.3分
	8	象形拳、械或地躺拳的倒地动作	每出现一次趟地时间超过三秒者	扣0.2分
			出现低级趣味动作者	扣0.1—0.3分
裁判长	9	起势、收势	起势与收势不符合要求者	扣0.1分
			起势与收势有意拖延时间者	扣0.1—0.3分
	10	重做	运动员因客观原因，造成比赛套路中断者，经裁判长许可，可重做一次。	不予扣分
			运动员因动作遗忘、失误、器械损坏等原因造成比赛中断者，可重做一次，但应扣分。	扣1分
			运动员临场受伤不能继续比赛者，裁判长有权令其中止。经简单治疗即可继续比赛的，可安排在该组最后一名继续上场；如果已经是该组最后一名的，则安排在第二天该项目比赛的第一名参加比赛；按重做处理。	扣1分
			因伤不能在上述规定时间内继续比赛者	作弃权处理
	11	动作组别不够	任何自选套路，动作组别少于规定要求时，每少一个手型、步型、腿法、跳跃、平衡动作和规定的一种方法(步型和平衡动作，均以定势为准，过渡的或一晃而过的都不算规定的步型和平衡)者	扣0.3分

类别	序号	项目	内容	扣分
扣分	12	摔棍和摔把	摔棍和摔把的次数超出规定者，每出现一次	扣0.2分
	13	助跑性翻腾跳跃次数超出规定	套路中带助跑性的翻腾、跳跃动作次数超出规定，每出现一次	扣0.2分
	14	跳跃、跌扑滚翻及限制动作	套路中跳跃、跌扑滚翻及限制的动作次数超出规定，每出现一次	扣0.2分
	15	平抡枪、摔枪和摔把次数	枪术套路中，平抡枪、摔枪和摔把的次数超出规定者，每出现一次	扣0.2分
	16	时间不足或超出规定时间	长拳类：完成套路时间不足规定时间达0.1—2秒者	扣0.1分，余类推
			太极拳：不足或超出时间达5秒者	扣0.1分，余类推
			集体项目：不足规定时间达0.1—5秒者	扣0.1分，余类推
	17	发声喊叫	凡自选项目不按发声原则喊叫者	扣0.1—0.2分
			对练项目、集体项目，在双方没有接触前发声喊叫，或在接触中断断续续发声喊叫者	扣0.1—0.4分
	18	器械不符合规定	凡器械规格不符合规定者，不准参加比赛。如在比赛中，发现运动员所用器械违反规定，则取消该项成绩	取消该项成绩

评分标准一览表

类别	评分	动作规格	劲力、协调	精神、节奏、风格、内容、结构、布局
长拳及其器械	满分	6分	2分	2分
	标准	手型、步型、手法、步法、身法、腿法、跳跃、平衡和各种器械的方法都符合规则要求者，给予满分。	劲力充足，用力顺达，力点准，手眼身法步协调（器械项目需身械协调），动作干净利落，给予满分。	精神饱满，节奏鲜明，风格突出，内容充实，结构合理，变化多样，布局匀称，给予满分。
	扣分标准	轻微错误　扣0.1分	轻微错误　扣0.1—0.5分	轻微错误　扣0.1—0.5分
		显著错误　扣0.2分	显著错误　扣0.6—1分	显著错误　扣0.6—1分
		严重错误　扣0.3分	严重错误　扣1.1—2分	严重错误　扣1.1—2分
太极拳	满分	6分	2分	2分
	标准	手型、步型、手法、步法、身法、腿法都符合规则要求，给予满分。	运劲顺达，沉稳准确，连贯圆活，手眼身法协调，给予满分。	意识集中，精神饱满，神态自然，内容充实，速度适中，结构合理，布局匀称，给予满分。
	扣分标准	轻微错误　扣0.1分	轻微错误　扣0.1—0.5分	轻微错误　扣0.1—0.5分
		显著错误　扣0.2分	显著错误　扣0.6—1分	显著错误　扣0.6—1分
		严重错误　扣0.3分	严重错误　扣1.1—2分	严重错误　扣1.1—2分

续表

项目					
南拳	满分	6 分	2 分	2 分	
	标准	手型、步型、手法、步法、身法、腿法、跳跃、平衡等都符合规则要求，给予满分。	劲力充足，用力顺达，力点准确，手眼身法步协调，动作干净利落，给予满分。	精神饱满，节奏鲜明，风格突出，内容充实，结构合理，变化多样，布局匀称，给予满分。	
	扣分标准	轻微错误　扣0.1分	轻微错误 扣0.1—0.5分	轻微错误 扣0.1—0.5分	
		显著错误　扣0.2分	显著错误 扣0.6—1分	显著错误 扣0.6—1分	
		严重错误　扣0.3分	严重错误 扣1.1—2分	严重错误 扣1.1—2分	
形意拳 八卦掌 通臂拳 劈挂拳	满分	6 分	2 分	2 分	
	标准	手型、步型、手法、步法、身法、腿法都符合规则要求，给予满分。	劲力饱满，用力顺达，力点准确，手眼身法步协调，给予满分。	精神饱满，节奏鲜明，风格突出，内容充实，结构合理，变化多样，布局匀称，给予满分。	
	扣分标准	轻微错误　扣0.1分	轻微错误 扣0.1—0.5分	轻微错误 扣0.1—0.5分	
		显著错误　扣0.2分	显著错误 扣0.6—1分	显著错误 扣0.6—1分	
		严重错误　扣0.3分	严重错误 扣1.1—2分	严重错误 扣1.1—2分	
其它项目	满分	4 分	3 分	2 分	1 分
	标准	姿势正确、方法清楚，给予满分。	劲力顺达，动作协调。给予满分	风格独特，内容充实，给予满分	精神贯注，节奏鲜明，给予满分
对练	满分	4 分	3 分	2 分	1 分
	标准	方法准确，攻防合理，给予满分。	动作熟练，配合严密，给予满分。	内容充实，结构紧凑，给予满分。	意识逼真，风格突出，给予满分。
集体项目	满分	4 分	3 分	2 分	1 分
	标准	姿势正确，动静分明，精神贯注，技术熟练，给予满分。	内容充实，武术的特点和风格突出，整套动作中包括该项目的基本动作和基本方法，给予满分。	队形整齐，动作协调一致，给予满分。	结构恰当，布局匀称，并有一定的图案，给予满分。

武术竞赛名次评定一览表

类别	名次	评定方法
套路	个人单项	得分多者为第一名，次多者为第二名，余类推。如果有决赛，则将预、决赛得分总和最多者评为第一名，次多者评为第二名，余类推。
	个人全能	按预赛中各单项得分总和最多者评为第一名，次多者评为第二名，余类推。
	集体项目	得分最多者为该项的第一名，次多者为第二名，余类推。
	团体	根据竞赛规程关于团体名次的确定办法进行评定。
	得分相等的处理	如果两个或两个以上的运动员或单位得分相等，而规程中又没有说明时，按下列办法处理： 1. 个人单项得分相等时，以预赛中其他名次得分总和较多者列前；如仍相等，则以其他各单项中获得第一名较多者列前；如再相等，则以获得第二名较多者列前，余类推。 2. 对练项目得分相等时，以参加对练的个人全能平均分多者列前（陪练者除外）；如仍相等，则以每个人单项最高分的得分多者列前；如再相等，则以每个人单项次高分得分多者列前；余类推。 3. 个人全能得分相等时，以获得预赛中单项第一名较多者列前，如仍相等，则以获得第二名较多者列前，余类推。 4. 集体项目得分相等时，以团体总分较多者列前；如仍相等则并列。 5. 团体总分相等时，以单位在预赛中获得单项第一名较多者列前；如仍相等，则以获得第二名较多者列前；余类推。
散手	个人名次	根据运动员（循环比赛）取得的各场计分总和多少评定个人名次，多者列前。若积分相等时，警告少者列前，警告相同，劝告少者列前，体重相同，名次并列。
太极推手	个人名次	根据运动员的计分总和确定个人名次，积分多者列前。如两人积分相等时，则按两人在比赛中的胜负确定名次，胜者名次列前。若两人在比赛中又为平局，则以绝对胜利次数多者名次列前，如再相等，则以在比赛中受罚少者列前，如受罚次数再相等，按决赛或预赛的净得分数多少确定，多者列前。
	团体名次	按每个单位运动员在各级竞赛中被录取名次的得分总和确定名次，得分多者名次列前。如两个以上团体得分相等时，则以获得第二名多者名次列前，余类推。

武术比赛报名表

单位＿＿＿＿ 领队＿＿＿＿ 教练＿＿＿＿ 医生＿＿＿＿ 填报日期＿＿＿＿

组别	姓名	出生年月	项目											备注
			自选拳术	自选长器械	自选短器械	其它拳术				其它器械			对练	
						一类	二类	三类	四类	单器械	双器械	软器械		
男子组														
女子组														

集体项目＿＿＿＿ 预计完成时间＿＿＿＿ 单位盖章＿＿＿＿ 医务室盖章＿＿＿＿

说明：1.在填表时所有项目均须写明套路名称，自选拳术栏里要写明长拳、太极拳、南拳。

2.报同一对练项目的运动员姓名，在填表时应连续填写。对练陪练者须在备注栏内写明陪练项目名称。

参加人数统计表

编号	单位	运动员			教练员			领队			合计	备注
		男	女	小计	男	女	小计	男	女	小计		
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												

比赛项目统计表

组别	项目 \ 数字 \ 单位	△ △	△ △	△ △	△ △	△ △	△ △	△ △	合计	备注
男子组	长拳									
	太极									
	刀术									
	剑术									
	枪术									
	棍术									
	传统拳									
	传统械									
	对练									
	集体									
	南拳									
小计										
女子组	长拳									
	太极									
	南拳									
	刀术									
	剑术									
	枪术									
	棍术									
	传统拳									
	传统械									
	对练									
小计										
总计										

武术套路动作名称登记表

项目__________ 单位__________ 姓名__________

动作名称	组别	动作名称	组别	动作名称	组别	动作名称	组别

说明：1.动作名称按行向下填写，一行填满后再接填下一行。

2.在组别栏中简单写明该动作的组别，如步型、手法、平衡、助跑性跳跃等。

自选套路主要动作登记表

项目__________________

单位__________________ 姓名__________ 性别__________ 年龄__________

趟 路	拳法或器械的主要方法	类 型	腿 法	跳 跃	平 衡	备 注
说明	（一）趟路一、二、三……填写，每一趟路完了划一横线。 （二）各栏内容按自选套路有关规定填（规定之外者不填）。 （三）持久平衡须加说明。					

教练员__________________ 填表人__________________ 年 月 日

竞赛成绩记录总表(记录处)

单位　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　年　　月　　日

组别	姓名＼成绩＼项目	拳术（长拳或太极拳）	长械	短械	传统拳	传统械	对练	共计	备注
男子									
女子									
集体		总计							

记录长____________　　　　　　　　　　　　记录员____________

附注：此表可放大，张贴公布成绩。

单项竞赛成绩记录表（临场记录用）

男
　××第××组
女
　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　____年____月

姓名	单位＼成绩＼裁判	一	二	三	四	五	裁判长扣分	实得分数	备注

裁判长____________　　　　　　　　　　　　记录员____________

单项录取名次成绩表

项目							备注
名次	一	二	三	四	五	六	
姓名							
单位							
成绩							

总裁判＿＿＿＿＿＿　　记录长＿＿＿＿＿＿

附注：此表可概括所有单项。

全能录取名次成绩表

名　次	姓　名	单　位	成　绩	备　注
一				
二				
三				
四				
五				
六				

总裁判＿＿＿＿＿＿　　记录长＿＿＿＿＿＿

对练成绩记录表

年　　月　　日

姓名 \ 单位 \ 成绩 \ 裁判		一	二	三	四	五	裁判长扣分	实得分数	备注

裁判长＿＿＿＿＿＿　　记录员＿＿＿＿＿＿

集体项目录取名次成绩表

名　次	一	二	三	四	五	六	备　注
单　位							
成　绩							
项　目							

总裁判 ______　　记录长 ______

团体录取名次成绩表

名　次	单　位	成　绩	备　注
一			
二			
三			
四			
五			
六			

总裁判 ______　　记录长 ______

裁判员记分表（裁判员临场用）

单　位		姓　名		项　目	
错误临时记录					
类　别	规　格	明显错误	劲力协调	精神节奏	内容布局
扣　分					
实　得		备　注			

裁判员 ______

历届全国武术竞赛（运动会）

竞赛名称	时　间	地点	队数	人数	裁判长
全国武术运动大会	1923年	上海		13	
第一届国术国考	1928年10月18日	南京			李烈钧
浙江国术游艺大会	1929年	杭州	18	120	李景林
国术比赛	1929年	杭州			
国术比赛	1929年	上海			
第二届国术国考	1933年	南京			李烈钧
全国运动大会（武术）	1933年	南京			
第六届全国运动会(武术)	1935年10月	上海			
第七届全国运动会(武术)	1948年5月	上海		3000多	
全国民族形式体育表演及竞赛大会	1953年11月8日	天津	7	154	徐致一
十二单位武术表演大会	1956年11月1日	北京	11	92	张之江

续表

全国武术评奖观摩大会	1957年6月16日至21日	北京	27	183	徐致一
全国武术运动会	1958年9月7日至16日	北京	27	260	张文广
全国青少年武术运动会	1959年3月22日至27日	北京	25	197	毛伯浩
中国人民解放军第二届体育运动大会（武术）	1959年3月28日至4月7日	南京	8		
中华人民共和国第一届运动会（武术）	1959年9月22日至26日	北京	25	172	顾留馨
全国武术运动会	1960年9月18日至25日	郑州	23	192	张文广
十五单位武术及射箭锦标赛（武术）	1963年10月15日至19日	上海	11	83	
十九单位武术及射箭锦标赛（武术）	1964年9月12日至16日	济南	19	135	陈盛甫
中华人民共和国第二届运动会（武术表演）	1965年9月20日至24日	北京	17	77	董守义（任主任）
全国武术表演大会	1972年11月	济南	24	360	马贤达
全国武术比赛大会	1974年8月	西安			马贤达
中华人民共和国第三届运动会（武术）	1975年9月13日至25日	北京	28	326	谷庆堂
全国武术汇报表演大会	1976年8月27日至9月7日	哈尔滨	25	293	关静涛(组长)
全国武术比赛	1977年8月1日至12日	内蒙古	27	438	吕凤翔
全国武术比赛	1978年10月15日至29日	湘潭	29	430	张文广
全国武术观摩交流大会	1979年5月10日	南宁	31	278	张文广
中华人民共和国第四届运动会（武术）	1979年9月11日至19日	石家庄	28	336	张文广
全国武术观摩交流大会	1980年5月22日	太原	31	223	邵善康
全国十单位武术邀请赛	1980年5月	济南			
全国武术表演赛	1980年10月12日	昆明	21	251	蔡龙云
全国武术观摩交流大会	1981年5月22日至28日	沈阳	32	227	
全国武术表演赛	1981年10月18日至29日	福州	25	261	
全国武术观摩交流大会	1982年5月22日至28日	西安	31	233	何福生
全国太极推手、散手实验赛	1982年	北京			
全国少数民族运动会（武术）	1982年9月2日	呼和浩特		100多人	

续表

全国武术表演赛	1982年10月18日至28日	杭州	27	292	
中国武术国际友好表演赛	1982年	南京			
武术对抗项目（散手、太极推手）表演赛	1982年11月21日至25日	北京	22	70	张文广
全国武术观摩交流大会	1983年5月8日至19日	南昌	30	240	马贤达
全国武术表演赛	1983年6月5日至16日	郑州	28	325	
第五届全运会武术表演赛	1983年9月19日至9月27日	上海	29	189	张文广
全国武术比赛	1984年10月27日至11月5日	武汉	28	170	何福生
全国武术观摩交流大会	1984年8月	兰州	28	192	张文广
全国业余体校武术比赛	1984年8月5日至10日 1984年8月15日至20日	苏州赛区 承德赛区	16 14	220	顾有义 夏伯华
国际太极拳邀请赛	1984年4月22日	武汉		100多人	
全国太极推手、散手比赛	1984年	济南			
全国体育学院武术邀请赛	1984年7月25日	成都		43	
全国业余体校武术比赛	1985年8月1日至8日	石家庄	26	196	门惠丰
全国武术观摩交流大会	1985年10月13日至20日	天津	23	48	何福生
全国武术比赛	1985年5月2日至30日	银川	30	303	张文广
全国太极拳邀请赛	1985年9月4日至7日	哈尔滨	10	33	张继修
全国武术对抗项目表演赛	1985年6月11日至17日	太原	17	69	蔡鸿祥
武术国际邀请赛	1985年8月22日至28日	西安	14	88	蔡龙云
全国武术观摩交流大会	1986年5月14日至18日	徐州	25	173	李天骥 （评审主任）
全国武术鲁屏杯比赛	1986年6月22日至27日	济南	29	217	蔡龙云
全国少年“武士杯”武术邀请赛	1986年8月15日至19日	长春	18	110	门惠丰
“熊猫杯” 全国武术精英赛	1986年10月25日至29日	南京	19	128	王菊蓉
全国武术对抗项目表演赛	1986年9月10日至16日	潍坊	15	123	张希贵
全国太极拳、剑比赛	1986年10月15日至19日	太原	21	97	张继修

历届全国武术比赛冠军一览表

竞赛名称：1959年全国青少年武术运动会				
组别	姓名	单位	项目	得分
青年男子组	杨僧宝	北京	长器械	8.36分
	安天荣	吉林	短器械	8.63分
青年女子组	李福妹	上海	全能	33.26分
	李福妹	上海	长拳	8.40分
少年男子组	韩明男	吉林	全能	24.99分
	韩明男	吉林	长拳	8.43分
	韩明男	吉林	长器械	8.36分
少年女子组	张海凤	上海	太极拳	8.33分
	范桂娥	山东	短器械	8.26分
团体冠军　北京　222.57分				

续表

竞赛名称：1959年中华人民共和国第一届运动会（武术）				
组别	姓名	单位	项目	得分
竞赛组	邵善康	上海	长拳	8.55分
	杨炳诚	上海	太极拳	8.50分
	韩明男	吉林	长器械	8.55分
	徐学义	山东	短器械	8.45分
团体冠军　上海　68分				

续表

竞赛名称：1959年中国人民解放军第二届体育运动大会（武术）				
组别	姓名	单位	项目	得分
比赛组	戴学良	空军部队	全能	32.43分
	戴学良	空军部队	长拳	8.26分
	刘述仁	北京部队	太极拳	8.36分
	曾庆煌	广州部队	长器械	8.18分
	戴学良	空军部队	短器械	8.18分
团体冠军　北京部队　252.88分				

续表

竞赛名称：1960年全国武术运动会				
组别	姓名	单位	项目	得分
男子组	徐其成	辽宁	全能	67.31分
	徐学义	山东	长拳	8.70分
	李宙云	广东	南拳	8.43分
	杨炳诚	上海	太极拳	8.53分
	徐其成	辽宁	长器械	8.56分
	徐其成	辽宁	短器械	8.76分
	马德友	山东	表演一等奖	8.06分

女子组	李福妹	上海	全　能	56.68分
	李福妹	上海	长　拳	8.43分
	马秀霞	广东	南　拳	8.33分
	潘淑仪	广西	太极拳	8.36分
	李福妹	上海	长器械	8.46分
	范桂娥	山东	短器械	8.56分
团体冠军　山东　124分				

续表

竞赛名称：1963年十五单位武术及射箭锦标赛				
组别	姓名	单位	项　目	得　分
男子组	徐其成	辽宁	全　能	54.10分
	徐其成	辽宁	长拳(黑虎拳)	8.00分
	冯如龙	上海	南　拳	7.40分
	杨炳诚	上海	太极拳	8.45分
	牛怀禄	山东	枪术(自选枪)	7.30分
	郭省聚	安徽	棍术(拨云棍)	8.10分
	于天堂	山东	剑术(自选剑)	8.15分
	徐其成	辽宁	刀术(少林刀)	8.05分
	邵善康	上海	传统项目(醉拳)	8.35分
女子组	陈道云	安徽	全　能	45.15分
	陈道云	安徽	长拳(小华拳)	7.80分
	徐毓茹	陕西	太极拳	8.75分
	徐毓茹	陕西	枪术(秦龙枪)	7.25分
	沙宪春	安徽	棍术(排风棍)	7.30分
	陈道云	安徽	剑术(穿林剑)	7.65分
	刘桂兰	安徽	刀术(梅花刀)	7.25分
	张海凤	上海	传统项目(春秋刀)	7.90分

续表

竞赛名称：1964年十九单位武术及射箭锦标赛				
组别	姓名	单位	项　目	得　分
男子甲组	牛怀禄	山东	全　能	49.45分
	牛怀禄	山东	长　拳	8.50分
	黄清江	福建	南　拳	7.83分
	杨炳诚	上海	太极拳	8.20分
	牛怀禄	山东	枪　术	8.16分
	牛怀禄	山东	棍　术	8.16分
	徐其成	辽宁	刀　术	8.36分
	王常凯	山东	剑　术	8.26分
女子甲组	陈道云	安徽	全　能	47.73分
	陈道云	安徽	长　拳	8.30分
	潘淑仪	广西	太极拳	8.10分
	陈道云	安徽	枪　术	8.00分

	武元梅	山西	棍　术	7.57分
	刘桂兰	安徽	刀　术	8.03分
	陈淑贞	安徽	剑　术	8.76分

续表

竞赛名称：1972年11月全国武术表演大会各项得分最高者				
组别	姓名	单位	项　目	得　分
成年男子组	牛怀禄	山东	规定拳	8.26分
	王金宝	江苏	自选拳	8.50分
	莫少能	广西	规定刀术	7.73分
	徐其成	辽宁	自选刀术	8.46分
	王常凯	山东	规定剑术	8.10分
	郭省聚	安徽	自选剑术	8.40分
	徐桂林	山东	规定棍术	7.70分
	杨仁彀	安徽	自选棍术	8.26分
	俞吉元	上海	规定枪术	8.03分
	杨承冰	安徽	自选枪术	8.50分
成年女子组	魏素英	山西	规定拳术	7.83分
	陈道云	安徽	自选拳术	8.56分
	张玉华	山东	自选刀术	7.96分
	陈道云	安徽	规定剑术	7.93分
	陈道云	安徽	自选剑术	8.50分
	郭　佩	上海	自选棍术	8.43分
	郭　佩	上海	规定枪术	7.56分
	任　静	山东	自选枪术	8.00分
少年男子组	王惠来	河北	规定拳术	7.80分
少年女子组	李佩芬	河北	规定拳术	7.93分

续表

竞赛名称：1974年全国武术比赛大会				
组别	姓　名	单位	项　目	得　分
	李连杰	北京	全　能	23.89分
少年男子组	曹伟民	上海	规 定 拳	7.83分
	喻少文	北京	自选拳术	8.06分
	李连杰	北京	自选刀术	8.26分
	寻　峰	陕西	自选剑术	7.80分
	巩铁炼	山西	自选棍术	8.13分
	崔志强	山东	自选枪术	7.86分
	黄凌海	浙江	南　拳	7.56分
少年女子组	宗巧珍	江苏	全　能	23.82分
	张仙萍	陕西	规 定 拳	8.13分
	张仙萍	陕西	自选拳术	8.20分
	王金香	上海	自选刀术	8.13分

	宗巧珍	江苏	自选剑术	8.13分
	周惜珍	浙江	自选棍术	7.96分
	刘秀香	山东	自选枪术	7.76分
少年组北京一队获团体总分第一名(116.92分)				
成年男子组	王金宝	江苏	规定拳	8.16分
	王发源	陕西	规定刀术	7.66分
	王金宝	江苏	规定剑术	8.13分
	徐桂林	山东	规定棍术	8.06分
	刘民台	陕西	规定枪术	7.70分
	王金宝	江苏	自选拳术	8.50分
	徐桂林	山东	自选刀术	8.33分
	原鸿佑	山西	自选剑术	8.00分
	王金宝	江苏	自选棍术	8.30分
	沙孝奎	安徽	自选枪术	8.13分
	邱建国	广东	南拳	7.86分
	李成祥	黑龙江	太极拳	7.73分
成年女子组	贾惠卿	山西	全能	39.28分
	苏自芳	云南	规定拳	7.83分
	钟穗兰	广东	规定刀术	7.53分
	苏自芳	云南	规定剑术	7.83分
	陈旭红	广西	规定棍术	7.70分
	曹琼瑜	安徽	规定枪术	7.50分
	贾惠卿	山西	自选拳术	8.13分
	曹琼瑜	安徽	自选刀术	7.83分
	陈旭红	广西	自选剑术	7.90分
	初学玲	北京体院	自选棍术	7.90分
	贾惠卿	山西	自选枪术	8.13分
	徐毓茹	陕西	太极拳	7.83分
	集体项目	浙江		8.60分
	团体冠军	安徽		195.16分

续表

竞赛名称：1975年中华人民共和国第三届全国运动会				
组别	姓名	单位	项目	得分
男子	李连杰	北京	个人全能	43.05分
	王金宝	江苏	甲组规定长拳	8.60分
	李连杰	北京	自选拳	8.85分
	俞吉元	上海	规定枪术	8.55分
	巩铁炼	山西	自选棍术	8.65分

组	邱建国	广东	南　　拳	8.50分
	李连杰	北京	自选刀术	无
	杨承冰	安徽	自选枪术	无
女子组	陈道云	安徽	女子全能	42.60分
	李　霞	北京	甲组规定长拳	8.60分
	李　霞	北京	自 选 拳	8.60分
	陈道云	安徽	规定枪术	8.35分
含男女	王新武	宁夏	太 极 拳	8.50分
	陈道云（女）	安徽	自选剑术	8.90分
集体项目 广西 8.50分/团体冠军 北京 334.1分				

续表

竞赛名称：1977年全国武术比赛				
组别	姓名	单位	项　　目	得　分
男子甲组	李连杰	北京	长　　拳	9.00分
	李连杰	北京	刀　　术	8.80分
	苏　非	广西	枪　　术	8.70分
	王常凯	山东	剑　　术	9.05分
	邱建国	广东	南　　拳	8.60分
	杜传扬	山东	棍　　术	8.80分
	高西安	陕西	其它拳种（翻子拳）	8.60分
	邱方俭	山东	其它器械（九节鞭）	9.05分
	邱方俭 刘怀亮	山东	对　　练（三节棍进棍）	8.50分
女子甲组	李　霞	北京	长　　拳	8.70分
	李海燕	云南	其它拳种（八卦掌）	8.20分
	杨小华	山东	其它器械（长穗双剑）	8.75分
	徐毓茹	陕西	太 极 拳	8.60分
	团体冠军	北京		452.50分
	集体项目	北京	集体拳	9.15分
男子乙组	杨仁骏	北京体院	长　　拳	8.35分
	吴锦雄	天津	刀　　术	8.20分
	杨仁骏	北京体院	棍　　术	8.45分
	王华锋	北京体院	其它拳术（劈卦拳）	8.05分
	杨仁骏	北京体院	其它器械（双鞭）	8.40分
女子乙组	竺玉明	北京体院	长　　拳	8.30分
	林北生	北京体院	枪　　术	8.10分
	李亦菲	北京体院	剑　　术	8.40分
	刘玉萍	北京体院	其它拳术（通臂拳）	8.15分
	李小萍	宁夏	其它器械（双鞭）	8.50分
	李翠霞 王　艳	黑龙江	对　　练（双刀枪）	8.15分

团体冠军	北京体院	432.70分

续表

竞赛名称：1978年全国武术比赛

组别	姓名	单位	项目	得分
男子甲组	李连杰	北京	男子全能	51.95分
	李连杰	北京	规定拳术	17.75分
	李连杰	北京	自选拳术	17.75分
	李连杰	北京	刀术	17.55分
	王常凯	山东	剑术	17.30分
	赵长军	陕西	棍术	17.50分
	刘怀亮	山东	枪术	17.30分
	邱建国	广东	南拳	8.75分
女子甲组（含男女）	李霞	北京	全能	51.35分
	李霞	北京	规定拳术	17.40分
	李霞	北京	自选拳术	17.50分
	王冬莲	山西	刀术	17.20分
	李霞	北京	剑术	17.55分
	郝致华	北京	棍术	16.95分
	张仙萍	陕西	枪术	17.20分
	吴穗花	广西	太极拳	8.60分
	赵长军	陕西	其它拳术（地趟拳）	8.65分
	李霞	北京	其它器械（长穗剑）	8.60分
	王常凯	山东	双器械（双钩）	8.80分
	陈耀佳 邱建国	广东	对练（南拳）	8.70分
	集体项目	陕西	集体剑	9.00分
	团体冠军	北京		508.05分
男子乙组	王赤	北京体院	全能	40.75分
	高美涧	北京体院	规定拳术	8.30分
	穆宁	青海	自选拳术	8.20分
	吴锦雄	天津	刀术	8.15分
	刘学谦	北京体院	剑术	8.10分
	杨海峰	黑龙江	棍术	8.35分
	刘学谦	北京体院	枪术	8.25分
女子乙组（含男女）	杜晓红	湖南二队	全能	40.85分
	杜晓红	湖南二队	规定拳术	8.35分
	郭艳春	湖南二队	自选拳术	8.20分
	吴秋花	福建	刀术	8.15分
	脱华	青海	剑术	8.20分
	李晓艳	湖南二队	棍术	8.15分
	杜晓红	湖南二队	枪术	8.20分
	林秋萍	福建	太极拳	8.25分
	王赤	北京体院	南拳	8.10分
	刘学谦	北京体院	其它拳术（劈卦拳）	8.15分

	郭宗保	福建	其它器械（朴　刀）	8.10分
	杜晓红（女）	湖南二队	双器械（匕　首）	8.20分
	王　赤 董金明	北京体院	对　练（夺匕首）	8.30分
乙组	集体项目	北京体院	集体双刀枪	8.45分
	团体冠军	北京体院		402.9分

续表

竞赛名称：1979年中华人民共和国第四届全国运动会				
组别	姓　名	单位	项　　目	得　分
男子组	李连杰	北京	男子全能	52.35分
	李连杰	北京	规定拳术	17.50分
	李连杰	北京	自选拳术	18.10分
	李连杰	北京	刀　　术	17.80分
	张跃宁	江苏	枪　　术	17.70分
	张安继	江苏	剑　　术	17.60分
	王建军	北京	棍　　术	18.05分
	曹伟民	上海	南　　拳	8.80分
	胡宝林	云南	传统拳术	8.70分
	邱方俭	山东	传统器械	8.80分
	叶树勋	北京	太极拳	8.65分
	殷玉柱 梁长兴 李志洲 王建军 李连杰	北京	对　　练	8.60分
女子组	王冬莲	山西	女子全能	52.30分
	李　霞	北京	规定拳术	17.50分
	王冬莲	山西	自选拳	18.20分
	王冬莲	山西	刀　　术	17.80分
	丁　霞	山东	枪　　术	17.90分
	栗小平	山西	剑　　术	17.70分
	王冬莲	山西	棍　　术	17.70分
	苏自芳	云南	传统拳术	8.70分
	李　霞	北京	传统器械	8.80分
	陈凤萍 王冬莲 栗小平 李　莉	山西	对　　练	8.85分
	集体项目	陕西		8.90分

续表

竞赛名称：1980年10月全国武术表演赛				
组别	姓　名	单位	项　　目	得　分
	赵长军	陕西	自选长拳	8.90分
	徐向东	河北	枪　　术	9.15分
	赵长军	陕西	棍　　术	9.40分
	李殿芳	四川	刀　　术	9.00分
	张继安	江苏	剑　　术	9.00分
男子	邱建国	广东	南　　拳	8.80分
	吴云华	云南	传统拳术一类	8.50分
	胡宝林	云南	传统拳术二类	8.60分
	赵长军	陕西	传统拳术三类	8.60分

组别	姓名	单位	项目	得分
组	熊长贵	四川	传统器械一类	8.90分
	张成忠	江苏	传统器械二类	8.90分
	王惠来	河北	传统器械三类	8.85分
	徐向东 李彦龙 王印宝	河北	对练	9.05分
	团体冠军	河北		260.75分
女子组	王冬莲	山西	自选长拳	8.95分
	栗小平	山西	枪术	9.05分
	王冬莲	山西	棍术	9.05分
	王冬莲	山西	刀术	8.90分
	栗小平	山西	剑术	9.00分
	李海燕	云南	传统拳术一类	8.50分
	吴秋花	福建	传统拳术二类	8.30分
	林秋萍	福建	太极拳	8.65分
	栗小平 陈凤萍 郭艳春 王冬莲	山西	对练	9.00分
	集体项目	湖北		9.05分
	团体冠军	山西		259.80分

续表

竞赛名称：1981年全国武术表演赛				
组别	姓名	单位	项目	得分
男子组	赵长军	陕西	长拳	8.95分
	丁杰	河南	太极拳	8.50分
	邱建国	广东	南拳	8.75分
	赵长军	陕西	刀术	9.25分
	马威	山西	剑术	9.15分
	赵长军	陕西	棍术	9.25分
	张跃宁	江苏	枪术	9.25分
	文喜太	山西	传统拳一类	8.55分
	任刚	四川	传统拳二类	8.50分
	胡坚强	浙江	传统拳三类	8.70分
	胡坚强	浙江	传统器械	8.80分
	张成忠	江苏	传统双器械	8.90分
	余斌	湖北	软器械	9.10分
	李殿芳 熊长贵 任刚	四川	对练	9.30分
	团体冠军	北京		532.55分
女子	郝致华	北京	长拳	9.00分
	林秋萍	福建	太极拳	8.45分
	傅亚芬	福建	南拳	8.45分
	郝致华	北京	刀术	9.30分
	栗小平	山西	剑术	9.35分
	郝致华	北京	棍术	9.25分
	栗小平	山西	枪术	9.20分
	李海燕	云南	传统拳一类	8.60分
	张仙萍	陕西	传统拳二类	8.50分
	贾文琴	云南	传统拳四类	8.40分

组别	姓 名	单位	项 目	得 分
组	李 霞	北京	传统单器械	9.00分
	堵剑华	浙江	传统双器械	9.10分
	冯景梅	河北	软 器 械	8.65分
	王冬莲 栗小平 陈凤萍	山西	对 练	9.40分
	集体项目	湖北		9.45分

续表

竞赛名称：1982年全国武术表演赛				
组别	姓 名	单位	项 目	得 分
男子组	王建军	北京	自选长拳	9.20分
	丁 杰	河南	太 极 拳	8.80分
	胡坚强	浙江	南 拳	8.90分
	赵长军	陕西	刀 术	9.25分
	徐向东	河北	剑 术	9.05分
	徐向东	河北	枪 术	9.25分
	赵长军	陕西	棍 术	9.30分
	梁长兴	北京	传统拳术一类	8.70分
	任 刚	四川	传统拳术二类	8.70分
	赵长军	陕西	传统拳术三类	9.05分
	杨世文	广东	传统拳术四类	8.80分
	胡坚强	浙江	传统单器械	9.00分
	原文庆	山西	传统双器械	9.10分
	苏同玉	河北	传统软器械	9.20分
	胡坚强 沈建军	浙江	对 练 （三节棍进棍）	9.40分
女子组	郝致华	北京	自选长拳	9.15分
	林秋萍	福建	太 极 拳	8.90分
	黄惠贞	广东	南 拳	8.65分
	郝致华	北京	刀 术	9.20分
	栗小平	山西	剑 术	9.30分
	丁 霞	山东	枪 术	9.05分
	郝致华	北京	棍 术	9.20分
	戈春艳	北京	传统拳术一类	8.80分
	楚凤莲	陕西	传统拳术二类	8.80分
	郝致华	北京	传统拳术三类	8.70分
	贾文琴	云南	传统拳术四类	8.65分
	李 霞	北京	传统单器械	9.00分
	张小燕	浙江	传统双器械	9.15分
	冯秋英	浙江	传统软器械	9.05分
	郝致华 回旭娜 吕 燕	北京	对 练 （单刀进双枪）	9.35分
	集体项目	浙江	少林功法	9.30分
	团体冠军	北京		269.45分

续表

竞赛名称：1983年5月全国武术观摩交流大会及散手、太极推手表演赛				
组别	姓　名	单位	级　别	成　绩
散手不戴头盔组	陈明辉	上海	52公斤级以下	第一名
	齐杨峰	浙江	56公斤级以下	第一名
	胡晓勤	浙江	60公斤级以下	第一名
	胡运清	浙江	65公斤级以下	第一名
	尹进飞	浙江	70公斤级以下	并列第一名
	马克荣	陕西		
	马　杰	武汉体院	75公斤级以下	第一名
散手戴头盔组	王同庄	河北	56公斤级以下	并　列 第一名
	孙玉祥	甘肃		
	刘玉福	山西	60公斤级以下	第一名
	徐春科	山西	65公斤级以下	并　列 第一名
	王　强	山东		
	郭　铮	山西	70公斤级以下	并　列 第一名
	周叔荣	河南		
	汪　波	山西	75公斤级以下	并　列 第一名
	李志明	广东		
	赵振国	山西	80公斤级以下	第一名
太极推手组	牛胜宪	北京	次轻量级	第一名
	陈明良	上海	轻 量 级	第一名
	王荣泽	浙江	次中量级	第一名
	严国兴	浙江	中 量 级	第一名
	庞德成	黑龙江	次重量级	第一名

续表

竞赛名称：1983年6月全国武术表演赛				
组别	姓　名	单位	项　　目	得　分
男子组	王建军	北京	全　　能	55.24分
	赵长军	陕西	自 选 拳	9.40分
	黄建刚	广东	南　　拳	9.23分
	丁　杰	河南	太 极 拳	9.20分
	赵长军	陕西	自 选 刀	9.30分
	贾　平	安徽	自 选 剑	9.30分
	文喜太	山西	自 选 枪	9.30分
	赵长军	陕西	自 选 棍	9.40分
	梁长兴	北京	传统拳术一类	9.03分
	任　刚	四川	传统拳术二类	9.03分
	李志洲	北京	传统拳术三类	9.10分
	杨世文	广东	传统拳术四类	9.00分
	熊长贵	四川	传统单器械	9.20分
	唐守凯	安徽	传统双器械	9.20分
	李志洲			

	卢金明 喻少文	北京	对　练	9.36分
	团体冠军	北京		273.59分
女子组	栗小平	山西	全　能	55.65分
	栗小平	山西	自选拳	9.40分
	黄惠贞	广东	南　拳	9.20分
	林秋萍	福建	太极拳	9.20分
	郝致华	北京	自选刀	9.40分
	栗小平	山西	自选枪	9.33分
	栗小平	山西	自选剑	9.33分
	张玉萍	山东	自选棍	9.33分
	戈春艳	北京	传统拳术一类	9.16分
	楚凤莲	陕西	传统拳术二类	9.06分
	郝致华	北京	传统拳术三类	9.10分
	栗小平	山西	传统拳术四类	9.16分
	楚凤莲	陕西	传统单器械	9.16分
	栗小平	山西	传统双器械	9.23分
	冯秋英	浙江	传统软器械	9.10分
	郝致华 吕　燕 回旭娜	北京	对　练	9.33分
	集体项目	湖北	集体九节鞭	9.50分
	团体冠军	北京		274.34分

续表

竞赛名称：1983年第五届全运会武术表演赛				
组别	姓　名	单位	项　目	得　分
男子组	赵长军	陕西	全　能	56.21分
	李志洲	北京	自选长拳	9.40分
	丁　杰	河南	自选太极拳	9.40分
	黄建刚	广东	自选南拳	9.40分
	赵长军	陕西	自选刀	9.40分
	贾　平	安徽	自选剑	9.40分
	文喜太	山西	自选枪	9.40分
	赵长军	陕西	自选棍	9.46分
	梁长兴	北京	传统拳一类	9.30分
	胡宝林	云南	传统拳二类	9.33分
	赵长军	陕西	传统拳三类	9.46分
	黄建刚	广东	传统拳四类	9.40分
	熊长贵	四川	传统器械一类	9.46分
	肖汉斌	湖北	传统器械二类	9.30分
	王建军	北京	传统器械三类	9.40分
	李志洲 喻少文	北京	对　练	9.40分

	卢金明			
女子组	郝致华	北京	全能	56.12分
	郝致华	北京	自选长拳	9.36分
	苏自芳	云南	自选太极拳	9.40分
	黄惠贞	广东	自选南拳	9.40分
	郝致华	北京	自选刀	9.40分
	李霞	北京	自选剑	9.40分
	栗小平	山西	自选枪	9.50分
	张玉萍	山东	自选棍	9.43分
	戈春艳	北京	传统拳一类	9.36分
	楚凤莲	陕西	传统拳二类	9.33分
	郝致华	北京	传统拳三类	9.30分
	李霞	北京	传统拳四类	9.40分
	李霞	北京	传统器械一类	9.40分
	郝致华	北京	传统器械二类	9.40分
	冯秋英	浙江	传统器械三类	9.40分
	郝致华			
	吕燕 回旭娜	北京	对练	9.33分

续表

竞赛名称：1985年6月全国武术对抗项目表演赛				
组别	姓名	单位	级别	成绩
散手组	徐昌吉	武汉体院	52公斤级	第一名
	于川	山东	56公斤级	第一名
	李宝贵	天津	60公斤级	第一名
	李明晏	前卫	65公斤级	第一名
	吴良斌	前卫	70公斤级	第一名
	汪波	山西	75公斤级	第一名
	乔立夫	辽宁	75公斤级	第一名
	赵贞国	山西	81公斤级	第一名
推手组	吕镒康	浙江	52公斤级	第一名
	朱企通	浙江	56公斤级	第一名
	王振远	天津	60公斤级	第一名
	周敏德	上海	65公斤级	第一名
	王占海	河南	70公斤级	第一名
	陈有则	河南	75公斤级	第一名
	张永平	天津	81公斤级	第一名

续表

竞赛名称：1985年8月第一届武术国际邀请赛				
组别	姓名	单位	项目	得分
男	赵长军	中国	长拳	9.60分
	陈小旺	中国	太极拳	9.40分
	杨世文	中国	南拳	9.40分

子组	赵长军	中国	刀　术	9.55分
	贾　平	中国	剑　术	9.50分
	贾　平	中国	枪　术	9.50分
	赵长军	中国	棍　术	9.55分
	赵长军	中国	个人全能	
女子组	张玉萍	中国	长　拳	9.55分
	林秋萍	中国	太极拳	9.25分
	张玉萍	中国	刀　术	9.50分
	张宏梅	中国	剑　术	9.35分
	张玉萍	中国	棍　术	9.50分
	林秋萍	中国	枪　术	9.00分
	张玉萍	中国	个人全能	

续表

竞赛名称：1985年9月全国太极拳邀请赛

组别	姓名	单位	项　目	得　分
含男女	张晓柏	黑龙江	88式太极拳	8.86分
	李克俊	贵州	48式太极拳	8.93分
	程爱萍	浙江	孙式太极拳	8.90分
	李荣梅	上海	杨式太极拳	
	施梅林	上海	吴式太极拳	9.00分
	王西安	河南	陈式太极拳	

续表

竞赛名称：1985年8月全国业余体校武术比赛

组别	姓名	单位	项　目	得分
少年男子组	吴　强	江苏	自选拳	8.30分
	吴　强	江苏	短器械	8.40分
	吴　强	江苏	长器械	8.40分
	沈　涛 郝　伟	吉林	对　练	8.20分
少年女子组	胡　玲	辽宁	自选拳	8.50分
	周晓娜	吉林	短器械	8.40分
	胡　玲	辽宁	长器械	8.30分
	周晓娜 阎　影	吉林	对　练	8.20分
儿童男子组	李时代	吉林	自选拳	8.40分
	王继强(大)	河南	短器械	8.20分
	王继强(小)	河南	长器械	8.30分
	王继强(大) 王继强(小)	河南	对　练	7.75分
	于　淼	辽宁	自选拳	8.50分
儿童女子组	于　淼	辽宁	短器械	8.35分
	于　淼	辽宁	长器械	8.20
	韩　静 冯俊卿	河北	对　练	7.60分

续表

竞赛名称：1985年5月全国武术比赛				
组别	姓名	单位	项目	得分
男子组	赵长军	陕西	自选长拳	9.30分
	丁杰	河南	太极拳	9.20分
	杨世文	广东	南拳	9.26分
	赵长军	陕西	刀术	9.30分
	贾平	安徽	剑术	9.30分
	张成忠	江苏	枪术	9.26分
	赵长军	陕西	棍术	9.30分
	梁长兴	北京	其它拳术一类	9.30分
	任刚	四川	其它拳术二类	9.30分
	赵长军	陕西	其它拳术三类	9.30分
	熊长贵	四川	其它单器械	9.30分
	肖汉斌	湖北	其它双器械	9.23分
	沈建军	浙江	其它软器械	9.23分
	卢金明 李志洲 张显明	北京	对练	9.20分
	赵长军	陕西	个人全能	55.36分
女子组	张玉萍	山东	自选长拳	9.20分
	林秋萍	福建	太极拳	9.26分
	黄惠贞	广东	南拳	9.26分
	张玉萍	山东	刀术	9.20分
	陈凤萍	山西	剑术	9.23分
	冯秋英	浙江	枪术	9.30分
	张玉萍	山东	棍术	9.26分
	张宏梅	北京	其它拳术一类	9.23分
	楚凤莲	陕西	其它拳术二类	9.20分
	向凤琴	湖北	其它拳术三类	9.23分
	李霞	北京	其它单器械	9.20分
	李茜	湖北	其它双器械	9.30分
	冯秋英	浙江	其它软器械	9.30分
	郭艳春 姜英	湖南	对练	9.30分
	张玉萍	山东	个人全能	55.02分
	团体冠军　北京　272.84分			

续表

竞赛名称：1986年10月全国太极拳、剑比赛				
组别	姓名	单位	项目	得分
	蒋小敏	广西	杨式太极拳	9.26分
	陈正雷	河南	陈式太极拳	9.30分

太极拳（含男女）	吴云华	云南	孙式太极拳	9.10分
	施梅林	上海	吴式太极拳	9.36分
	林秋萍	福建	48式太极拳	9.40分
太极剑（含男女）	刘予堂	云南	太极剑	9.03分
	施梅林	上海	太极剑	9.10分

续表

竞赛名称：1986年6月全国武术鲁屏杯比赛				
组别	姓名	单位	项　目	得　分
男子组	赵长军	陕西	长　拳	9.33分
	丁　杰	河南	太极拳	9.23分
	杨世文	广东	南　拳	9.30分
	赵长军	陕西	刀　术	9.33分
	贾　平	安徽	剑　术	9.30分
	原文庆	山西	棍　术	9.26分
	贾　平	安徽	枪　术	9.26分
	梁长兴	北京体院	其它拳术一类	9.06分
	孙胜军	山东	其它拳术二类	9.00分
	赵长军	陕西	其它拳术三类	9.20分
	赵长军	陕西	其它单器械	9.20分
	原文庆	山西	其它双器械	9.20分
	沈建军	浙江	其它软器械	9.20分
	李志洲 卢金明 张显明	北京	对　练	9.16分
	赵长军	陕西	个人全能	55.45分
团体冠军　北京　271.95分				
女子组	张玉萍	山东	长　拳	9.23分
	苏自芳	云南	太极拳	9.20分
	黄惠贞	广东	南　拳	9.23分
	张玉萍	山东	刀　术	9.23分
	李　霞	北京体院	剑　术	9.26分
	张玉萍	山东	棍　术	9.23分
	方　坚	安徽	枪　术	9.33分
	苏自芳	云南	其它拳术一类	8.90分
	李小红	四川	其它拳术二类	8.87分
	张玉萍	山东	其它拳术三类	8.80分
	李　霞	北京体院	其它单器械	9.20分
	张宏梅	北京	其它双器械	9.20分
	张玉萍	山东	其它软器械	9.20分
	王向红 彭　英	四川	对　练	9.16分
	张玉萍	山东	个人全能	54.82分
集体项目　湖南　9.30分				
团体冠军　四川　270.09分				

续表

竞赛名称：1986年8月全国少年“武士杯”武术邀请赛

组别	姓名	单位	项目	得分
男子甲组	王世龙	辽宁	规定拳	8.44分
	曹　通	北京体院	短器械	8.60分
	沈　涛	吉林	长器械	8.73分
	段逐山 张克军	河南	对　练	8.76分
女子甲组	胡　玲	辽宁	规定拳	8.56分
	周晓娜	吉林	短器械	8.56分
	周晓娜	吉林	长器械	8.76分
	贾　玲 颜新亚	河南	对　练	8.66分
男子乙组	徐言平	北京体院	规定拳	8.63分
	田　勇	北京体院	长器械	8.56分
	徐言平	北京体院	短器械	8.40分
女子乙组	何　英	北京体院	规定拳	8.76分
	何　英	北京体院	短器械	8.43分
	何　英	北京体院	长器械	8.58分
	集体项目	浙江	基本功	8.63分

续表

竞赛名称：1986年9月全国武术对抗项目表演赛				
组别	姓名	单位	级别	成绩
	邓家坚	广东	52公斤级	第一名
散手组	卫庄海	前卫	56公斤级	第一名
	王　剑	前卫	60公斤级	第一名
	于　川	山东	65公斤级	第一名
	贾伟涛	武汉体院	70公斤级	第一名
	杜振高	前卫	75公斤级	第一名
	王亚为	山东	81公斤级	第一名
推手组	朱	浙江	52公斤级	第一名
	杨惠祖	上海	56公斤级	第一名
	王燕基	北京	60公斤级	第一名
	曹之麟	上海	65公斤级	第一名
	王占海	河南	70公斤级	第一名
	陈有则	河南	75公斤级	第一名
	严国兴	浙江	81公斤级	第一名

续表

竞赛名称：1986年10月“熊猫杯”全国武术精英赛				
组别	姓名	单位	项目	得分
男	赵长军	陕西	长　拳	9.43分
	丁　杰	河南	太极拳	9.30分
	陈新富	上海	南　拳	9.20分
	赵长军	陕西	刀　术	9.50分

	翟贵奇	湖北	剑　术	9.36分
	原文庆	山西	棍　术	9.50分
	张成忠	江苏	枪　术	9.43分
子	张成忠	江苏	其它拳术一类	9.33分
	孙胜军	山东	其它拳术二类	9.30分
	赵长军	陕西	其它拳术三类	9.50分
	罗　竞	湖北	其它单器械	9.33分
	原文庆	山西	其它双器械	9.40分
组	余　斌	湖北	其它软器械	9.30分
	张成忠 李　伟 马志明	江苏	对　练	9.40分
	赵长军	陕西	个人全能	56.45分
女	王　萍	四川	长　拳	9.43分
	苏自芳	云南	太极拳	9.36分
	吴秋花	福建	南　拳	9.30分
	吴秋花	福建	刀　术	9.40分
	彭　英	四川	剑　术	9.33分
子	赵翠荣	山东	棍　术	9.30分
	王爱珍	山西	枪　术	9.33分
	苏自芳	云南	其它拳术一类	9.33分
	楚凤莲	陕西	其它拳术二类	9.33分
组	张小燕	浙江	其它拳术三类	9.30分
	王爱珍	山西	其它单器械	9.33分
	赵翠荣	山东	其它双器械	9.30分
	赵娆娆	北京体院	其它软器械	9.30分
	王　平 宋　丽 李小红	四川	对　练	9.30分
	赵翠荣	山东	个人全能	55.46分

续表

竞赛名称：1987年6月"橘花杯"全运会武术比赛				
组别	姓　名	单位	项　目	得　分
	赵长军	陕西	长　拳	9.40分
	丁　杰	河南	太极拳	9.40分
	杨世文	广东	南　拳	9.40
男	赵长军	陕西	刀　术	9.30分
	贾　平	安徽	剑　术	9.40分
	原文庆	山西	棍　术	9.50分
	贾　平	安徽	枪　术	9.50分
子	梁长兴	北京体院	其它拳术一类	9.23分
	孙胜军	山东	其它拳术二类	9.26分
	赵长军	陕西	其它拳术三类	9.40分
组	赵长军	陕西	单器械	9.36分
	原文庆	山西	双器械	9.30分
	方　平	浙江	软器械	9.31分
	赵长军			

	罗 卫 肖关纪	陕西	对 练	9.40分
	赵长军	陕西	全 能	56.12分
	团体冠军	湖北		272.49分
女子组	王 萍	四川	长 拳	9.36分
	苏自芳	云南	太极拳	9.36分
	黄惠贞	广东	南 拳	9.33分
	张玉萍	山东	刀 术	9.17分
	李 霞	北京	剑 术	9.23分
	张玉萍	山东	棍 术	9.50分
	冯秋英	浙江	枪 术	9.50分
	苏自芳	云南	其它拳术一类	9.30分
	楚凤莲	陕西	其它拳术二类	9.20分
	张玉萍	山东	其它拳术三类	9.20分
	王爱珍	山西	单器械	9.23分
	郝致华	北京	双器械	9.26分
	张玉萍	山东	软器械	9.13分
	冯秋英 沈素娟	浙江	对 练	9.33分
	张玉萍	山东	个人全能	55.53分
	团体冠军	四川		271.86分
	集体项目(含男女)	天津		9.36分

续表

竞赛名称：1987年8月全国少年武术“武士杯”比赛				
组别	姓名	单 位	项 目	得 分
男子甲组	徐言平	北京体院	规定拳	8.63分
	徐言平	北京体院	刀 术	8.60分
	李玉晓	河南	剑 术	8.60分
	李玉晓	河南	枪 术	8.70分
	徐言平	北京体院	棍 术	8.66分
	陈朝辉 张 斌	四川	对 练	8.50分
女子甲组	何 英	北京体院	规定拳	8.76分
	何 英	北京体院	刀 术	8.63分
	张少艺	辽宁	剑 术	8.56分
	何 英	北京体院	枪 术	8.60分
	李 君	河南	棍 术	8.60分
	周晓娜 阎 影	吉林	对 练	8.50分
含男女	北京体院		基本功	8.70分
	河 南		团 体	247.09分

续表

竞赛名称：1987年9月全国武术对抗项目表演赛				
组别	姓名	单位	级 别	成 绩
散手组	邓家坚	广东	52公斤级	第一名
	冯维斌	广东	56公斤级	第一名
	刘 德	广东	60公斤级	第一名
	陈江波	前卫	65公斤级	第一名
	林建雄	广东	70公斤级	第一名
	乔立夫	前卫	75公斤级	第一名
推	朱 政	浙江	52公斤级	第一名
	李洪强	北京	56公斤级	第一名

手组	王燕基	北京	60公斤级	第一名
	陈皂森	河南	65公斤级	第一名
	陈有则	河南	70公斤级	第一名
	韩义夫	辽宁	75公斤级	第一名

续表

竞赛名称：1987年10月全国太极拳、剑比赛				
组别	姓名	单位	项　　目	得　分
太极拳（含男女）	王增祥	广西	48式	9.26分
	王二平	河南	陈式太极拳	9.13分 并列
	陈正雷	河南	陈式太极拳	9.13分
	苏自芳	云南	杨式太极拳	9.36分
	吴云华	云南	孙式太极拳	9.10分
	谢　桢	辽宁	吴式太极拳	9.23分
太极剑（含男女）	刘予堂	云南	太极剑	9.16分
	苏自芳	云南	太极剑	9.30分

条目汉字拼音索引

A

B

C

D

E

F

H

K

L

M

N

O

P

R

S

T

W

X

Y

Z

条目汉字笔画索引

一画

二画

〈一〉

〈㇆〉

三画

四画

（丶）

〈丨〉

五画

〈丶〉

〈一〉

〈7〉

六画

〈丶〉

〈丨〉

七画

〈丶〉

八画

〈丶〉

〈㇕〉

九画

〈丶〉

（一）

（㇇）

十一画

<、>

<一>

〈㇕〉

十二画

〈、〉

〈一〉

〈㇆〉

十三画

（丶）

（一）

（㇇）

十四画

（丶）

十五画

十六画

十七画

（十八画）

（十九画）

二十画以后

责任编辑：施季刚　秦彦博
内文插图：倪东坚
封面设计：孙今荣
版面设计：樊振杰

中国体育辞书系列
中国武术大辞典
中国武术大辞典编辑委员会　编著
人民体育出版社出版
人民卫生出版社胶印厂印刷
新华书店总店北京发行所发行
·
787×1092毫米　16开本　52印张　1600千字
1990年9月第1版　1990年9月第1次印刷
印数：1—5,000册
·
ISBN 7-5009-0463-0/G·437
定价：40.00 元